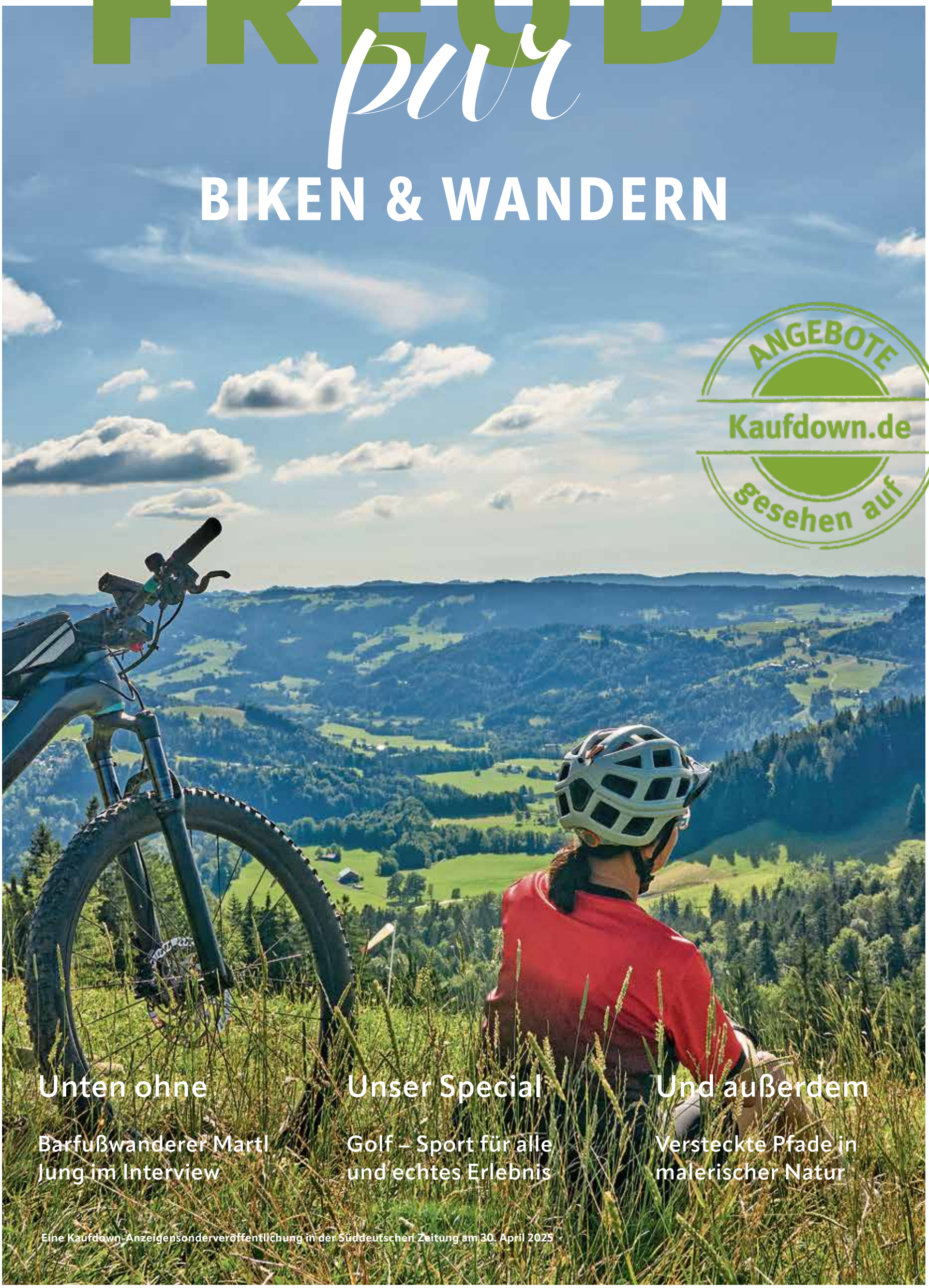
FREUDE *pur*

BIKEN & WANDERN



ANGEBOTE Kaufdown.de gesehen auf

Unten ohne

Barfußwanderer Martl Jung im Interview

Unser Special

Golf – Sport für alle und echtes Erlebnis

Und außerdem

Versteckte Pfade in malerischer Natur

Eine Kaufdown-Anzeigensonderveröffentlichung in der Süddeutschen Zeitung am 30. April 2025

MEIN WIRTSHAUS

★★★S FUCHS
HOTEL • GASTHAUS

reinkommen
genießen
daheim sein

**Unten ein bayerisches Wirtshaus.
Oben ein stylisches Hotel.
Und dahinter eine kleine,
feine Hausbrauerei.**

Dieser Dreiklang macht das Gasthaus-★★★S-Hotel FUCHS und die KANZEL BRÄU zu einem außergewöhnlichen Ort für Urlaub, Genuss und Entspannung – eingebettet in die unberührte Natur des Bayerischen Waldes. Drinnen: Herzliche Gastfreundschaft. Gleich nach dem Reinkommen wie daheim sein. Sich die hochwertige, regionale und bisweilen ausgefallene Küche und dazu das zapffrische Bier aus der öko-zertifizierten KANZEL BRÄU schmecken lassen. Ausspannen im modern-behaglichen Hotel mit feinem Wellness-Bereich. Und draußen von der Nationalpark-Gemeinde Mauth aus zu allen Jahreszeiten Wildnis und Abenteuer erleben. Der FUCHS ist Ihr perfektes Quartier im Bayerwald-Revier – zum Radeln, E-Biken, Motorradfahren und Wandern.
Neu: Seit September 2024 sind wir als Pächter des **NATIONALPARK CAFÉ WISTLBERG** (Buchwaldstr. 53, 94151 Mauth) auch droben in Finsterau für Sie da!

ANGEBOT

3 TAGE ZU ZWEIT: BIKEN & WANDERN
Unser Aktiv-Angebot: 3 Tage/2 Nächte für 2 Personen mit Frühstück im Komfort-DZ inkl. Nutzung des Wellness-Bereichs und 1 x Eintritt zum Baumwipfelpfad

300,- € *pro Zimmer*

SEIT 2020
KANZEL BRÄU

MEIN HOTEL

Inhaber: Bernhard Fuchs | 08557 / 270 | Am Goldenen Steig 16 | 94151 Mauth | **www.fuchs-mauth.de**

Frühlingserwachen in der Natur – das frische Grün leuchtet, die Vögel zwitschern und der herrliche Duft von Blüten liegt in der Luft. Jeder Schritt über weiche Waldwege weckt die Sinne und lässt den Alltag vergessen.
Foto: erlebe.bayern/Frank Heuer

Susanne Hauck. Foto: privat

Jetzt den Reset-Knopf drücken!

Liebe Leserinnen und Leser,

manchmal braucht es nicht viel, dass die Welt ganz anders aussieht. Ein paar Schritte in der Natur, frische Luft und Bewegung sind echte Gamechanger. Ich habe das auch schon oft erlebt. Nach einem stressigen Tag gibt es nichts Besseres als einen Spaziergang im Wald, und plötzlich fühlt sich der Kopf wie befreit an. „Ich habe mir meine besten Gedanken ergangen", wusste schon der dänische Philosoph Sören Kierkegaard, „und ich kenne keinen Gedanken, der so schwer wäre, dass man ihn nicht weggehen kann." Der österreichische Bergsteiger Peter Habeler bringt es bodenständiger auf den Punkt: „Ich gehe auf einen Gipfel, und wenn ich runterkomme, bin ich ein anderer Mensch." In einer Zeit, wo das Handy unser ständiger Begleiter ist, vergessen wir oft, welche Kraft in der Natur steckt!

Ob zu Fuß durch unberührte Landschaften, auf zwei Rädern über waldreiche Trails oder mit einem perfekten Schwung auf dem Green – draußen zu sein bedeutet, Körper und Geist in den vielbeschworenen Einklang zu bringen. Beim Wandern lernen wir, im Moment zu bleiben und bei jedem Schritt mehr bei uns selbst anzukommen. Auf dem Bike spüren wir die Geschwindigkeit, das Adrenalin – jeder Anstieg fordert uns heraus, jede Abfahrt verlangt Vertrauen in die eigene Balance. Und Golf? Golf ist der ultimative mentale Sport – wer keine Geduld und den Kopf voll mit anderem Zeug hat, trifft keinen Ball.

Wir nehmen Sie mit auf versteckte Wanderwege, geben wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Auszeit noch intensiver erleben können und lassen Experten zu Wort kommen, wie den bekennenden Barfußwanderer Martl Jung oder Radsportlegende Marcel Wüst. Egal ob Sie den perfekten Flow auf dem Trail suchen, die Ruhe des Bergs genießen oder auf dem Fairway Ihre Gedanken sortieren – lassen Sie sich inspirieren, machen Sie Urlaub und gehen Sie in die Natur – es lohnt sich!

Viel Freude beim Lesen und Erleben!

Susanne Hauck
Redaktion „Biken und Wandern"

Impressum

Verlag | Süddeutsche Zeitung GmbH
Hultschiner Straße 8 · 81677 München
Anzeigen | Christine Tolksdorf (verantwortlich)
Anschrift wie Verlag
Texte | Susanne Hauck (verantwortlich)
teleschau - der mediendienst GmbH,
Landsberger Straße 336, 80687 München
Gestaltung | SZ Medienwerkstatt
Titelfoto | Adobe Stock
Druck | Süddeutscher Verlag
Zeitungsdruck GmbH
Zamdorfer Straße 40 · 81677 München
Vertrieb | vertrieb.kaufdown@sz.de

In diesem Heft

06 Abenteuer Natur
Wildromantische Wanderungen im Regental, das nicht umsonst Bayerisch Kanada heißt

10 Verschwiegene Wege
Zwei Tourenvorschläge im Grenzgebiet Bayerischer Wald und Böhmerwald: Auf den Spuren von Schmugglern und Holzschwemmern

12 Murnauer Moos
Der Pfaffenwinkel ist nicht nur für sein „Blaues Land“ bekannt, sondern auch für seine Moore

16 Die Redaktion empfiehlt
Neues, Schönes und Nützliches für den Wanderpfad, Trail und Golfsport

18 Imagewandel
Golf ist weder elitär noch umweltschädlich, sagt Clubpräsident Thomas Ritz vom Münchner Golfclub

20 Knigge auf dem Platz
Der Dresscode mag sich mitunter gelockert haben, aber die Golfetikette bestimmt nach wie vor den Auftritt

22 Golf für Einsteiger
Putten, Chippen, Einlochen lassen sich zum Beispiel in Intensivkursen im Urlaub lernen

23 Trends im Golfsport
Innovationen in Ausrüstung und Training

24 Für Figur und Fitness
Golf ist mehr als ein „Spaziergang mit Schlägern“. Studien zufolge ist es gesünder als Nordic Walking

26 Friede und Fernsicht
Unterwegs auf dem Karnischen Höhenweg in Südtirol, wo Österreich und Italien aufeinandertreffen

28 Offline in der Natur
Jetzt helfen wir uns selbst: Natürliche Orientierungsmittel, wenn das Handy einmal ausfällt

30 E-Bike-Trends
Es tut sich was auf dem Radlmarkt

31 Glosse
Das Handy daheim vergessen – und dann?

Schuhe braucht er nicht. Martl Jung ist Deutschlands bekanntester Barfußwanderer.

Foto: privat

Das Radfahren ist sein Leben. Im Sattel mit Ex-Profi und Tour-de-France-Etappensieger Marcel Wüst im Tannheimer Tal.

Foto: Anna Meurer

Golf macht fit und bringt Schwung ins Leben. Das ausführliche Special auf acht Seiten.

Foto: Adobe Stock

Bequeme Anreise, intakte Natur und Wlan

Der ADAC untersucht das Reiseverhalten im Wandel

Das Reiseverhalten der Deutschen hat sich nach Corona wieder normalisiert, zeigt die Tourismusstudie des ADAC für das Jahr 2025. 58 Prozent der Deutschen haben 2024 eine Urlaubsreise von mindestens fünf Tagen unternommen, ein Wert, der dem Vorkrisenniveau entspricht. Für 2025 planen mit knapp 60 Prozent der Befragten ungefähr gleich viele Menschen mindestens einen Urlaub. Was ist den Urlaubern wichtig? Das wichtigste Kriterium bei der Buchung ist nach wie vor eine unkomplizierte, planmäßige An- und Abreise (74 Prozent). An zweiter Stelle steht weiterhin die intakte Natur am Urlaubsort (58 Prozent). Naturkatastrophen wie Waldbrände, Fluten oder andere Wetterextreme spielen eine größere Rolle: 18 Prozent gaben an, dass solche Ereignisse ihre Urlaubsplanungen (stark) beeinflussen. Der Wunsch nach einer hochwertigen Leistung steht an dritter Stelle (52 Prozent). Für jeden zweiten heißt es außerdem „Kein Urlaub ohne Internet und Mobilfunk“. 51 Prozent haben klare digitale Erwartungen an ihren Urlaubsort. Ebenfalls gewachsen ist das Bewusstsein für überfüllte Urlaubsorte. Den sogenannten Overtourism mit Touristenmassen vor Sehenswürdigkeiten, Naturwundern und in Fußgängerzonen bestimmter Metropolen sehen 72 Prozent der Befragten als echtes Problem und zeigen Verständnis für den Unmut der Menschen vor Ort. 61 Prozent meiden Urlaubsorte, in denen sie das Problem vermuten. Viele Befragte stehen Maßnahmen zur Besucherlenkung wie Eintrittsgebühren für Altstädte wie in Venedig oder Kapazitätsbeschränkungen positiv gegenüber. *shau*

Berg und Mensch

Alpines Museum widmet sich Klimaerwärmung

Mit der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des Bergsports beschäftigt sich das erst vor einem Jahr wiedereröffnete Alpine Museum auf der Praterinsel in München. Zum Re-Opening wurde nicht nur die Dauerausstellung neu konzipiert, die in fünf Kapiteln von Abenteuerlust, Körperempfinden, Leistung, Naturerlebnis und Gemeinschaft erzählt. Ein Schwerpunkt ist außerdem die Auseinandersetzung mit aktuellen Themen. „Zukunft Alpen“ heißt die derzeitige Sonderausstellung, die sich mit den Auswirkungen der Erderwärmung beschäftigt. In den Alpen zeigt sich das besonders. Der Wandel von Temperatur und Niederschlag hat immense Auswirkungen auf Biodiversität, Flora, Fauna und auf die Gestalt der Landschaft. Auch die Anpassungen an die Klimaveränderung hinterlassen ihre Spuren in der Natur. Der Druck, zusätzliche Energieanlagen zu errichten, oder der Wandel touristischer Infrastruktur sind bereits jetzt deutlich zu erkennen. *mep*

Das Alpine Museum in München. Foto: DAV/Tina Gauß

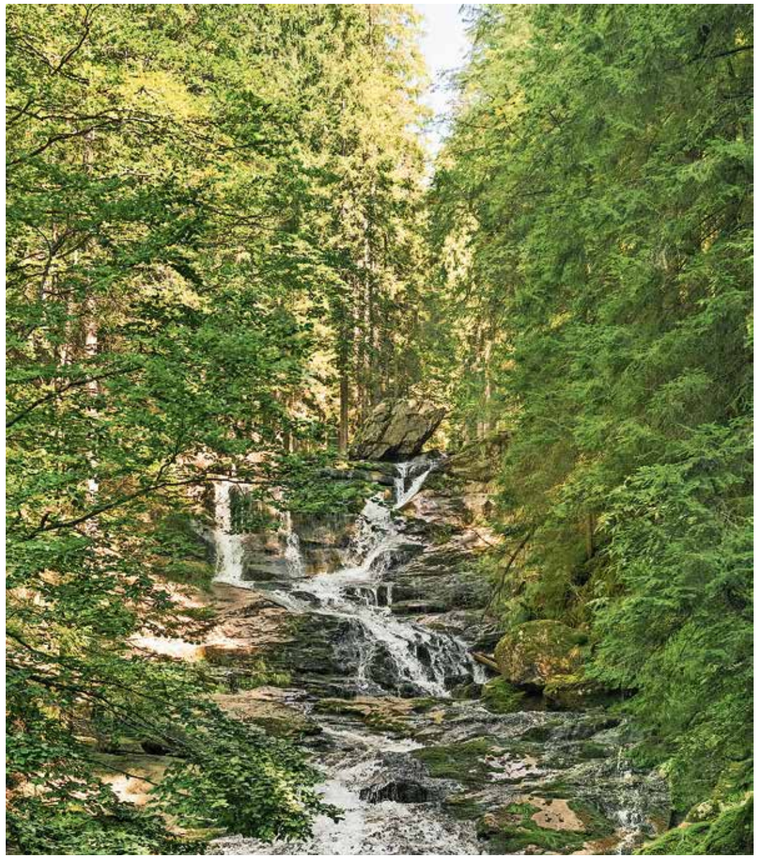
Abenteuer **Natur**

Wildromantische Wanderungen am Fluss Schwarzer Regen in Bayerisch Kanada

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine Landschaft zu entdecken: Beim Wandern auf Schusters Rappen, im Sattel eines Drahtesels oder ganz bequem in einem Zugabteil etwa der Waldbahn. Die drei Möglichkeiten lassen sich aber auch wunderbar kombinieren, also einfach irgendwo einsteigen – und unterwegs nach Lust und Laune wieder aussteigen, um dann in aller Ruhe die Gegend zu erkunden. Das Wander- beziehungsweise Radwegenetz im Bayerischen Wald und Oberpfälzer Wald zeichnet sich vor allem auch dadurch aus, dass man viele „Einstiegspunkte" mit dem Zug erreichen kann. Beispielsweise das Gebiet zwischen Teisnach und Viechtach, das passenderweise auch Bayerisch Kanada genannt wird. Die Flusstal- und Hanglandschaften entlang des Schwarzen Regens gelten als wildromantisch, was es mit allen Sinnen zu genießen gilt. Die relativ ebene Wanderung entlang des Flusses bietet immer wieder herrliche Ausblicke. Da der Trail ohne große Steigungen auskommt, ist dies auch eine angenehme Tour für Familien mit Kindern.

Der Schwarze Regen ist ein Paradies für Naturliebhaber

Die traumhafte Landschaft entlang des Schwarzen Regens ist vor allem ein Eldorado für Naturliebhaber, die das Ursprüngliche lieben. Mit ein bisschen Glück lassen sich hier noch Tierarten entdecken, die sich inzwischen eher rar machen. Schuld daran sind Umwelteinflüsse wie etwa eine zu intensive Freizeitnutzung, weshalb Rücksicht und Umsicht immer mitwandern sollten. Da ist zum Beispiel der Flussuferläufer, eine in Bayern vom Aussterben bedrohte Vogelart. Am Schwarzen Regen gibt es das einzige Vorkommen abseits der Alpenflüsse. Obwohl der Schwarze Regen als ausgezeichnetes Fischgewässer gilt, in dem sich sogar der Huchen erfolgreich fortpflanzt, geht der Bestand einiger Fischarten zurück – vor allem Kleinfischarten wie die Elritze, die für das Ökosystem besonders wichtig sind, oder die Bestände der Flussperlmuschel. Aktuell finden sich an geheimen Stellen nur noch wenige Einzelexemplare. Durch gezielte Projekte sollen die Fischbestände wieder stabilisiert werden, heißt es.



Spektakuläre Natur: Die 200 Meter hohen Rißlochwasserfälle bei Bodenmais sind die größten Wasserfälle im Bayerischen Wald. Foto: erlebe.bayern/Peter von Felbert

Gläserne Bäume wachsen mehrere Meter hoch am Fuß der Burgruine Weißenstein bei Regen. Foto: erlebe.bayern/Thomas Linkel

Abstecher in die Kreisstadt Regen

Wer sich in nördlichen Gefilden des Bayerischen Waldes bewegt, wo sich auch die höchste Erhebung, der Große Arber, befindet, der kommt am staatlich anerkannten Luftkurort Regen nicht vorbei, benannt nach dem gleichnamigen Fluss Regen. Das Herz der niederbayerischen Kreisstadt schlägt am Stadtplatz, wo sich in einem Jugendstilbau das Niederbayerische Landwirtschaftsmuseum befindet. Einen Abstecher wert ist aber auch das Museum im „Fressenden Haus", in dem es Schnupftabakgläser und eine volkskundliche Sammlung zu sehen gibt. Ein Spaziergang im Kurpark auf der Regeninsel lohnt sich schon deshalb, weil hier diverse Skulpturen und auch der „Gläserne Knoten" zu bewundern sind. Die Touristenattraktion schlechthin aber befindet sich am Fuß der Burgruine Weißenstein bei Regen, wo der „Gläserne Wald" steht, in dem zahlreiche Bäume mehrere Meter hoch in den Himmel ragen. In der Gegend zählt der „Gläserne Wald" zu den bedeutendsten Sehenswürdigkeiten und liegt direkt an der bekannten Glasstraße.

Zwischen Tausendern, ursprünglichen Wäldern und munter dahinplätschernden Bächen liegt im Landkreis Regen die Gemeinde Bodenmais, die für Freizeit, Naturgenuss und Entspannung steht. Ob Sommerrodelbahn, Freibad, Minigolf, Kutschfahrten oder Ponyreiten – ganz Bodenmais gleicht einem Freizeitpark. Viele zieht's freilich noch weiter hinaus, wollen die Gegend erkunden und einmal so richtig durchschnaufen in reiner Luft.

Klares Wasser, wilde Wälder, unberührte Natur: Das Gebiet zwischen Teisnach und Viechtach, immer am Fluss Schwarzer Regen entlang, wird nicht umsonst Bayerisch Kanada genannt. Foto: Pixabay

Malerische Wasserfälle bei Bodenmais

Ein beliebtes Wanderziel mit schönem Aussichtspunkt ist etwa der Hochfall zwischen Bodenmais und Drachselsried, einer der spektakulärsten Wasserfälle im Bayerischen Wald. Das seit 1965 existierende Naturdenkmal Hochfall befindet sich nördlich von Bodenmais-Oberlohwies, wo das Wasser einige Meter in die Tiefe in ein fast kreisrundes Becken stürzt. Wildromantisches Ambiente tut sich auf, wozu auch ausgewaschene Felsen gehören, wie man sie eigentlich sonst nur aus der Klamm im Berchtesgadener Land kennt.

Eine weitere Steigerung des Naturgenusses verspricht die wilde und malerische Rißlochschlucht bei Bodenmais. Über steinige und felsige Wanderpfade lässt sich die spektakuläre Schlucht erkunden – und dabei ihre ganze Schönheit genießen. Im Rißloch vereinen sich der Arberbach, Schwellbach, Kleinhüttenbach und Wildauerbach zum Rißbach, der hier in mehreren Kaskaden über 55 Meter zu Tal stürzt. Es lohnt sich in jedem Fall, ab und an auch mal einen Moment innezuhalten und die vielfältigen Naturgeräusche auf sich wirken zu lassen. Zu den Naturgenüssen in der Region gehören selbstverständlich auch die kulinarischen Gaumenfreuden, für die „Bayerisch Kanada" ebenfalls bekannt ist. Einkehrmöglichkeiten gibt es zuhauf.

Paul Kannamüller

Ohne Schuhe durch die Berge

„Das ist alles reine Kopfsache“, sagt Martl Jung. Ein Interview mit Deutschlands bekanntestem Barfußwanderer

Schon als Teenager war Martl Jung barfuß in der Disco. Das war vor 40 Jahren. Seitdem hat der mittlerweile 57-jährige Bayer vielfach bewiesen, was „unten ohne“ alles möglich ist, zum Beispiel mit seiner Alpenüberquerung von München nach Verona – über kantiges Gestein und eisige Gletscher. Unsere Autorin Silvia Schwendtner sprach mit ihm über das Wandern auf blanken Sohlen und dessen besondere Reize.

Barfußgehen ist Übungssache. Mit der Zeit ist die Haut dick und abgehärtet. Einen Klettersteig mit Dutzenden von Sprossen im Hochgebirge mit nackten Füßen zu begehen ist trotzdem kein Kinderspiel. Foto: privat

Herr Jung, wie sind Sie zum Barfußwandern gekommen?
Martl Jung: Ich war schon als Kind oft barfuß unterwegs, als Jugendlicher sogar in der Disco. 2008 habe ich meine ersten Bergtouren ohne Schuhe unternommen – und festgestellt, dass das viel besser funktioniert, als ich dachte. Barfußgehen ist vor allem Kopfsache. Je normaler man damit umgeht, desto einfacher wird es.

Ist Ihre Familie auch ohne Schuhe unterwegs?
Meine Familie geht ebenfalls oft barfuß, je nach Lust und Laune. Kleine Kinder sind ohnehin gerne ohne Schuhe unterwegs und freuen sich über die verschiedenen Sinneseindrücke an den Fußsohlen. Und wenn sie keine Lust mehr haben, ziehen sie einfach Schuhe an. Ich arbeite halbtags in einem Unternehmen, wo ich öfter an der Fräse stehe — dort trage ich aus Sicherheitsgründen Schuhe.

Sie wurden 1967 in Garmisch-Partenkirchen geboren. Sind Sie in den Bergen aufgewachsen?
Ja, meine ersten 20 Lebensjahre habe ich dort verbracht und bin danach immer in der Nähe der Berge geblieben.

Welche anderen Bergsportarten betreiben Sie?
Früher konnte ich direkt vor der Haustüre Ski fahren, aber inzwischen ist mir das Alpinskifahren zu teuer und zu stressig. Jetzt mache ich lieber Skitouren. Im Sommer bin ich viel mit dem Rad unterwegs. Drachenfliegen habe ich ebenfalls jahrelang intensiv betrieben. Dabei ist es wichtig, dass die Füße nicht auskühlen, um sich bei der Landung nicht zu verletzen. Je nach Sportart und Gelegenheit trage ich auch die entsprechenden Schuhe. Ich gehe gerne barfuß, bin aber nicht fanatisch.

Was macht das Barfußwandern für Sie so besonders?
Ohne Schuhe nehme ich den Boden viel intensiver wahr: die Beschaffenheit, die Strukturen und ob er feucht oder trocken ist. Dadurch bekomme ich mehr von meiner Umgebung mit. Ich prüfe achtsam den Untergrund, bevor ich auftrete. Mit Schuhen fühle ich mich dagegen von der Erde abgehoben und bekomme entsprechend weniger mit.

Sie arbeiten auch als Wanderführer. Haben Sie schon Nachahmer gefunden?
Ja, es gibt einige Kollegen, die ebenfalls barfuß unterwegs sind. Hauptsächlich führe ich normale Wandertouren für verschiedene Veranstalter. Da ahmen die Gäste mich oft spontan nach und ziehen ihre Schuhe aus. Bei einem klassischen Transalp kann man etwa 80 Prozent gut ohne Schuhe gehen – besonders auf den glatten Granitflächen der Zentralalpen. Bei uns bieten sich eher Grashänge an, wie zum Beispiel das Hörnle von Unterammergau aus.

Sie bieten auf selbständiger Basis spezielle Barfußwanderungen an. Wer sind Ihre Gäste?
Diese Touren werden teilweise von Firmen gebucht, aber auch von Privatpersonen. Das Feedback ist immer positiv.

Wir wandern gemeinsam auf einen der Grasberge, zum Beispiel im Allgäu, und die Teilnehmer freuen sich darüber, was alles möglich ist ohne Schuhe. Dazu werden sie mit Infos versorgt von jemandem, der das seit Jahren intensiv betreibt. Umknicken ist zum Beispiel barfuß nicht möglich, dafür braucht man eine steife Sohle. Die Gäste sollten aber Schuhe dabeihaben, falls ihre Füße überfordert sind. Wenn der Fuß es nicht gewöhnt ist, barfuß zu laufen, dann ist die Haut am Fuß sehr dünn, der Fuß hat zu wenig Muskulatur und jeder Stein drückt sich bis auf die Knochen durch. Da hilft nur Übung.

Joggen Sie auch barfuß?
Dafür braucht man eine gut trainierte Fußmuskulatur und eine dicke Lederhaut — was man sich erst erarbeiten muss. Stark gedämpfte Laufschuhe sind eigentlich kontraproduktiv, weil sie den natürlichen Laufstil verändern. Ich bin schon barfuß einen Halbmarathon gelaufen, aber der Abrieb auf Asphalt ist grenzwertig. Am Zugspitzlauf habe ich viermal teilgenommen und war froh, wenn ich nach gut vier Stunden im Ziel war, also etwa zwei Stunden nach dem Sieger. Besonders bergab ist man ohne Schuhe deutlich langsamer.

Was ist der höchste Gipfel, den Sie bisher barfuß erklommen haben?
Das ist der Ortler, der mit 3905 Metern höchste Berg Südtirols. Dort bin ich mehrere Stunden über Gletschereis gelaufen – das geht nur bei perfekten Bedingungen und war sicher eine einmalige Sache.

Sie sind von München bis Verona barfuß über die Alpen gegangen. Was waren Ihre eindrucksvollsten Erlebnisse?
Ich habe Pflanzen entdeckt, die nur in feuchten, kühlen Ecken wachsen – solche Details nimmt man nur barfuß wahr. Je weiter oben die Begegnungen mit anderen Menschen waren, je extremer es wurde, umso begeisterter waren die Reaktionen. Bei meiner Tour nach Verona habe ich bewusst die Täler gemieden und bin über hohe Gipfel und Klettersteige gegangen. Die Tour war anspruchsvoll: 1000 Höhenmeter pro Tag, vier Wochen lang, und das komplett ohne Schuhe. Aber ich hatte auch gar keine dabei.

Gab es Momente, in denen Sie sich Bergstiefel gewünscht haben?
Klar! Zum Beispiel beim Abstieg von der Marmolata in den Dolomiten. Ich bin über den Gletscher hinauf und über einen Klettersteig mit mehr als 400 Eisensprossen runter. Das macht keinen Spaß. Auch der Abstieg über scharfkantige Geröllfelder ist ohne Schuhe mühsam, da geht es nur sehr langsam voran.

Wie geht man einen Klettersteig barfuß?
Man versucht, möglichst auf den Fels auszuweichen, weil man dort besseren Halt und mehr Gespür hat. Ab einem bestimmten Schwierigkeitsgrad lassen sich die Metalltritte aber nicht vermeiden. Da helfen nur Übung, eine kräftige Fußmuskulatur und Geduld. Gitterroste, wie sie in Klammen vorkommen, sind ebenfalls unangenehm – da gehe ich dann normalerweise mit Schuhen.

Spitze Steine, schroffe Felskanten oder Glasscherben am Boden: Wie oft verletzen Sie sich an den Füßen?
Erstaunlich selten. Meistens schlage ich mir nur den kleinen Zeh an, das passiert schnell mal. Glasscherben sieht man rechtzeitig, und ältere sind ohnehin abgeschliffen. Insektenstiche sind dank der dicken Lederhaut kein Problem, meistens hält sie den Stachel ab.

Wie pflegen Sie Ihre Füße?
Eigentlich gar nicht. Ich war im Februar zwei Wochen in Algerien im Tassili n'Ajjer-Gebirge als Wanderführer unterwegs, hauptsächlich auf Sand. Bis auf einen kurzen Abstieg im Fels bin ich alles barfuß gegangen – 150 Kilometer. Meine Füße sind das gewöhnt und bekommen keine Risse in der Haut. Nur bei der Tour nach Verona, bei der es viel scharfkantiges Gestein gab, habe ich sie zum Ende hin mit Olivenöl eingerieben, damit die Haut nicht zu sehr austrocknet.

Welche Vorteile hat Barfußgehen?
Der ganze Körper profitiert vom Barfußgehen. Die gesamte Muskulatur wird durch den natürlichen Laufstil mit Gewicht auf dem Vorderfuß gestärkt. Der Kreislauf wird enorm angeregt, alles wird besser durchblutet und das Immunsystem durch die Temperaturreize gestärkt. Dadurch ermüde ich nicht so schnell. Bei meiner Transalp-Barfuß-Probetour von Oberstdorf nach Meran bin ich am Tag mehr als 2000 Höhenmeter gegangen und über 27 Kilometer – und war doppelt so schnell unterwegs wie sonst, weil ich weniger Schlaf brauchte. Barfuß geht man achtsamer durchs Leben — und der Kopf ist frei.

Für wen ist Barfußgehen geeignet?
Eigentlich für jeden, wir kommen ja ohne Schuhe auf die Welt. Viele Fußprobleme wie Hallux valgus entstehen erst durch zu enge Schuhe. Mit einem Fersensporn allerdings ist Barfußlaufen nur eingeschränkt möglich. Wer es ausprobieren will, sollte im Sommer damit beginnen und schauen, was möglich ist. Ich persönlich schaufle im Winter auch gerne barfuß Schnee. Denn obwohl man mit den Füßen geht, ist Barfußlaufen primär Kopfsache. Mein Tipp: Man sollte sich nicht darum kümmern, was andere denken — einfach machen!

Interview: Silvia Schwendtner

Links: Barfuß durch den Schnee auf den 3500 Meter hohen Hochfeiler in den Südtiroler Alpen – für Martl Jung kein Problem!

Rechts: Martl Jung ist genügsam. „Meine Füße sind viel gewöhnt“, sagt der Oberbayer, „sie brauchen nicht viel Pflege.“
Fotos: privat

Verschwiegene Wege

Zwei nicht alltägliche Touren im Grenzgebiet zwischen Bayerwald und Šumava

Auf Schwirzerwegen von Deutschlands größter Tanne bei Bayerisch Eisenstein über ehemaliges Sperrgebiet nach Markt Eisenstein: So heißt unsere erste Tour. Da steht sie also, die Waldhaustanne, Deutschlands mutmaßlich größte und dickste Weißtanne. Mit einer beeindruckenden Höhe von rund 54 Metern und einem Umfang von 6,66 Metern auf Brusthöhe. Seit zirka sechshundert Jahren lebt sie mitten in einem Urwaldareal im Nationalpark Bayerischer Wald, dem sogenannten Hans-Watzlik-Hain, benannt nach einem NS-nahen Heimatdichter und Hitler-Verehrer (1879–1959). Im Juni 2023 wurde die „Abies alba“ zum „Nationalerbe-Baum“ ernannt. Ob sie davon beeindruckt war, sei einmal dahingestellt. Die Besucherzahl an diesem schönen Spätsommertag hält sich in Grenzen, obwohl der Biergarten am nahen Schwellhäusl brechend voll ist. Wer wenige Meter westlich der Waldhaustanne (710 Meter über Normalnull) vom Hauptweg nach rechts – also nördlich – abbiegt, betritt eine fast unberührte Wildnis. Ein verschwiegener Pfad führt zum Hochbergsattel (848 Meter) hinauf. Auf den Ziehwegen dort oben sind zuweilen Mountainbiker unterwegs, selten Wandernde. Wer rechterhand gen bayerisch-tschechische Grenze marschiert, spürt sie, die „Waldeinsamkeit“, die der Böhmerwald-Sohn Karel Klostermann (1848–1923) beschreibt, ein würdigerer Pate für den Urwaldhain. Das Gelände öffnet sich, der Pfad quert ein kleines Hochmoor-Gebiet. Und plötzlich ist man in Tschechien. Hier waren einst Schmuggler unterwegs (früher „Schwärzer“ oder „Schwirzer“ genannt), im Kalten Krieg war der Landstrich Sperrgebiet – heute ist er ein Biotop. Die erste Siedlung heißt Debrník, mit einer aufgelassenen Grenzschutzkaserne, auf deren Gelände ein 1778 erbautes Schloss stand. Angeblich haben die Grenzsoldaten das Gebäude 1989 gesprengt. Bis Železná Ruda (früher Markt Eisenstein) mit seinen zahlreichen Einkehrmöglichkeiten ist es nur ein Katzensprung. Für den Rückweg nutzen wir einen grün markierten Wanderweg, vorbei am Friedhof und an einigen Schautafeln; manche zur Geschichte der hiesigen Glasproduktion, andere zur „Geheimen Verteidigung des Eisernen Vorhangs“. Die Route passiert nun das wunderschöne Ferdinandtal, Namensgeber war der Glasfabrikant Ferdinand Abele (1816–1860). Die ersten Glashütten wurden schon im frühen 18. Jahrhundert errichtet.

Oben: Waldeinsamkeit im Grenzgebiet .
Foto: erlebe.bayern/Tobias Gerber

Unten: Früher versorgte die historische Triftklause Schwellhäusl am Ende des Triftkanals die Waldarbeiter, heute sind es Wanderer. An Sommersonntagen ist die Gaststätte zuweilen sehr gut besucht.
Foto: erlebe.bayern/Peter von Felbert

Nach etwa drei Bergan-Kilometern grüßt das Grenzschild an der Brücke über den Großen Deffernink. Die kleine Holzbrücke auf einem Nebenweg ist seit einem Hochwasserschaden im vergangenen Juni übrigens nicht mehr begehbar. Wer dem Hauptweg nach der Grenze links folgt, ist binnen zwei Kilometern in Zwieslerwaldhaus. Interessanter ist indes ein kleiner Pfad, der rechts zu einem pittoresken Weiher namens Obere Schwelle führt. Er wurde von Holzfällern aufgestaut, die von hier die Stämme nach Ludwigsthal trifteten. Entlang des Deffernink führt ein Weg gen Süden. Nach rund fünfhundert Metern sehen wir rechts einen kleinen Kanal. Dessen Uferpfad ist etwas abenteuerlich. Doch genau das macht seinen Charme aus. Er schlängelt sich hinunter zum Watzlik-Hain, dem Ausgangspunkt der Tour. Dahinter plätschert er weiter bis zum Schwellhäusl-Teich, einem Sammelplatz der Trifter.

Über den Schwarzenberg-Schwemmkanal bei Haidmühle zum Stifter-Denkmal am Plöckenstein

Auch bei der zweiten „verschwiegenen Tour“ spielt ein Triftkanal eine besondere Rolle: der Schwarzenberg-Schwemmkanal, eines der wichtigsten technischen Projekte an der Wende des 18. zum 19. Jahrhundert. Ausgangspunkt ist der Bahnhof in Nové Údolí (Neuthal), der tschechische Nachbarort von Haidmühle. Viermal pro Tag tuckert von hier ein Dieseltriebwagen durch das tiefgrüne Tal der Kalten Moldau, des zweiten Quellflusses des tschechischen National-Gewässers neben der Warmen Moldau, die rund 25 Kilometer nördlich in Tschechien unweit der Reschbachklause (Gemeindegebiet Mauth) entspringt.

Nach einer Viertelstunde steigen wir an der Station Cerný Kríž aus (Schwarzes Kreuz, 745 Meter über Normalnull). Unsere Route ist gelb markiert, das Zwischenziel ist der Bärengedenkstein (Medvedí Kámen, 905 Meter): Hier soll im Jahre 1856 der letzte Böhmerwald-Bär erlegt worden sein. Kurz vor Jelení (Hirschbergen, 865 Meter) treffen wir das erste Mal auf den Schwemmkanal; genau an der Stelle, an der sich die Holz-Wasserstraße in einen 420 Meter langen Tunnel verzieht – ein veritables Ingenieurskunstwerk, erbaut in den Jahren 1821 bis 1823. Der Kanal unterläuft dadurch die Wasserscheide zwischen Moldau und Donau – das Holz konnte bis nach Wien transportiert werden. Den Schwemmkanaltunnel sollte man nicht zu Fuß durchqueren, auch wenn ein entsprechender Warnhinweis fehlt. Weiter geht es zu einer interessanten Schleuse und einer Kapelle (940 Meter), die zu Ehren des Erbauers des Kanals, Josef Rosenauer (1735–1804), errichtet wurde; der Tunnel geht indes auf das Konto seiner Nachfolger. Finanziert wurde das Bauwerk von den steinreichen Fürsten zu Schwarzenberg; Prag- und Wien-Fans sind deren Paläste ein Begriff. Einige Meter weiter zweigt rechts ein bequemer Forstweg ab. Er kreuzt ein Bächlein namens Jezerni, Seebach, der dem Plöckensteinsee (1090 Meter) entspringt. Bald führt rechterhand ein Pfad hinauf, rund zweihundert steile Höhenmeter sind zu überwinden. Völlig unverhofft steht man plötzlich am See; genau so, wie es Adalbert Stifter (1805–1868) in „Der Hochwald“ (1841) schildert, eine schaurige Sage um Liebe, Krieg, Verrat, Tod – und den ewigen Wald.

Der See ist ein guter Ort für eine Rast. Denn danach geht es steil weiter: erst zum Stifter-Denkmal (1300 Meter) und dann zum Plöckenstein (1379 Meter). Die Aussicht von hier ist einmalig. Sie lässt sich weiter bis zum Dreisesselhaus (1302 Meter) genießen. Der Abstieg führt uns zurück auf tschechisches Terrain. Hier passieren wir den Anstich des Schwarzenbergkanals, der von dem Bächlein Svetla (Lichtwasser) abzweigt. Auf einem mächtigen Felsen ist eine Gedenktafel für Josef Rosenauer montiert (850 Meter). Der Abstieg ist unproblematisch, Nové Údolí (815 Meter) nicht mehr weit.

Horst Kramer

Der Schwarzenbergische Schwemmkanal ist ein technisches Meisterwerk aus dem 18. Jahrhundert. Auf dem Schwemmkanal wurde früher Brennholz vom Böhmerwald nach Wien befördert. Im österreichischen Mühlviertel kann man beim Schauschwemmen erleben, wie die Scheite früher transportiert wurden.
Foto: TVB Mühlviertel/Gingras

Das Adalbert-Stifter-Denkmal oberhalb des Plöckensteinsees. Der Schriftsteller gilt als Böhmerwald-Dichter. Der 14,5 Meter hohe Obelisk wurde zwischen 1876 und 1877 errichtet. Die Quader sind aus lokalem Granit gefertigt, einer der Steinarten, die Stifter in seinem Erzählband „Bunte Steine“ würdigte. Foto: Horst Kramer

Jede Menge **los im Moos**

Der Pfaffenwinkel ist berühmt für seine Panoramen und sanften Hügel, doch direkt zu deren Füßen gibt es ein einmaliges Naturparadies zu entdecken: das Murnauer Moos

Es ist still hier, sehr still. Ein Fitis meldet sich zu Wort, ein Wintergoldhähnchen hat sich an den Waldrand gewagt und wundert sich über die Rucksack-Zweibeiner. Unsere Vogel-App Birdnet will sogar den schnarrenden Ruf des seltenen Wachtelkönigs erkannt haben. An diesem Frühlings-Werktag sind nur sehr wenige Menschen am Lindenbach unterwegs, in einem Mischwald-Nasswiesen-Terrain im Nordwesteck des Murnauer Mooses. Vielleicht erspähen wir später sogar eine Kornweihe, eine Rote-Listen-Art in Deutschland, die in den Feuchtgebieten rund um den Staffelsee überwintert. Derweil begnügen wir uns mit einer Kormorankolonie, die sich an einem kleinen Stausee auf den Tag vorbereitet. Am Ufer des Lindenbachs blühen zudem Tausende Märzenbecher.

Das Murnauer Moos ist das größte Alpenrandmoor Mitteleuropas

Das Murnauer Moos ist ein einzigartiges Flora- und Faunaparadies. Zwischen den Ammergauer Alpen im Westen, dem Estergebirge im Osten, dem Werdenfelser Land im Süden und dem Staffelsee im Norden leben mehr als 1100 Arten von Blühpflanzen, Farnen und Moosen sowie über 4000 Tierarten, von der Kreuzotter bis zum Rothirsch. Auf den ersten Blick überraschende Zahlen und Fakten: Denn wer etwa vom Ramsachkircherl (dem „Ähndl", dazu unten mehr) über das rund 45 Quadratkilometer umfassende Areal blickt, sieht nur eine weite, scheinbar öde Ebene: karge Wiesen, wenige Bäumen und Hecken sowie im Süden einige begrünte Kuppen, die „Köchel". Nicht viel los im Moos, meint der Laie.

Unterschied zwischen Moos und Filz

Doch tatsächlich setzt sich das Murnauer Moos aus sehr vielen, sehr unterschiedlichen ökologischen Nischen zusammen. Wichtig dabei: die Nähe weiterer Naturschutzgebiete, wie die Moore westlich des Staffelsees, wie das Bad Kohlgruber Moor, das eine Brücke zu den Moorgebieten im Ammertal schlägt. Oder wie das Loisachmoos im Nordosten.

Moore sind in unseren Breiten Überbleibsel der Eiszeiten, in Südbayern endete die Würmeiszeit vor rund zwölftausend Jahren. Das abschmelzende Eis sammelte sich in Senken, hob mancherorts den Grundwasserspiegel an und verdunstete teilweise wieder. Moorspezialisten unterscheiden zwischen Niedermooren (bairisch: Moose), die vom Grundwasser gespeist werden, und Hochmooren (bairisch: Filze), die durch Regenwasser nass gehalten werden. Der Moor-Experte Robert Rossa, der seit mehr als 25 Jahren Moor- und Biodiversitätsprojekte leitet, betont: „Intakte Moore sind Alleskönner: Sie halten wie ein Schwamm das Wasser in der Landschaft. Sie schaffen Lebensräume für hoch spezialisierte und deshalb bedrohte Tier- und Pflanzenarten. Aufgrund ihrer Feuchtigkeit wirken Moore wie eine Klimaanlage, sie speichern CO_2 von Jahrtausenden."

Das gilt besonders für das Murnauer Moos mit seinen Niedermooren – wie das Weidmoos und Hohenboigenmoos im Norden – und seinen Hochmooren – wie die Galthüttenfilze im Nordwesten oder das Rechtachfilz im Südosten. Sogar Quellmoore wie das Krebsbachmoos im Süden sind hier zu finden, dazu Trockenwiesen, Feuchtwiesen, Streuwiesen und renaturierte Nutzflächen. Ebenfalls wertvoll: die Bäche, Tümpel und Weiher und nicht zuletzt die Loisach.

Auch viele Raubvögel wie der Rote Milan lassen sich öfter blicken. Foto: Horst Kramer

Das Ramsachkircherl, auch Ähndl (Ahnin) genannt: Die Barockkirche ist dem Hl. Georg geweiht, weil er der Sage nach Murnau vor einem Drachen geschützt hat. Die erste Vorgängerkirche soll schon Mitte des achten Jahrhunderts errichtet worden sein – als erstes Gotteshaus der Region. Foto: erlebe.bayern/Thomas Linkel

Ein Eldorado für Orchideenfans

Eine charakteristische Frühjahrs-Filz-Pflanze ist etwa das Scheidige Wollgras; im Sommer sieht man hier auch den Insekten-verspeisenden Rundblättrigen Sonnentau. In den Moosen blühen im April schon Mehlprimeln oder auch das Sumpf-Herzblatt. Im Mai sind die ersten Orchideen zu sehen, etwa die Grüne Hohlzunge in den Filzen, das Wanzen-Knabenkraut in den Moosen oder das Schwertblättrige Waldvögelein in den Waldgebieten, etwa rund um den Langen Filz. Für Orchideenfans ist das Murnauer Moos ein Muss, so viele Arten sind hier zu bewundern. Heiko Liebel und Karel Kreutz beschreiben in ihrem „Orchideenführer Murnauer Moos" (Quelle&Meyer, 2022) rund fünfzig Arten und erklären, wo welche Arten entdeckt werden könnten.

Wir sind mittlerweile beim Abzweig Richtung Langer Filz angekommen. Von Kornweihen keine Spur, auch nicht von Rohrweihen, die schon im März aus dem Süden zurückgekehrt sein und nun brüten sollten. Doch da, plötzlich, von den Köcheln schwebt ein großer Greifvogel heran, zehn Meter über dem Boden, den Kopf gesenkt. Zu groß für einen Bussard oder Habicht, größer auch als jede Weihe. Dann erkennen wir den charakteristischen Stoß, mit einer V-förmigen Kerbe, das Gefieder leuchtet rotbraun – ein Rotmilan. Er zieht hier vermutlich nur durch, nasse Wiesen sind seine Sache nicht.

Ebenso die Flora entlang des einen Kilometer langen Bohlenwegs im Langen Filz, mit Krummholzkiefern (aka Latschen), Moorspirken, Moorbirken, Rosmarinheide, Torfmoosen und sogar vereinzelte Strauchbirken, die als Eiszeitrelikt gelten.

Im vorvergangenen Sommer hörten wir hier einen Pirol jodeln, vielleicht zu Ehren seines Namensvetters Loriot (1923–2011). Der gebürtige Brandenburger und Starnberger-See-Anwohner wählte die französische Bezeichnung des Singvogels zu seinem Künstlernamen. Sehr viele Informationen zum Murnauer Moos sind in der Biologischen Station am Parkplatz an der Murnauer Ramsachstraße zu finden. *Horst Kramer*

Das Fleischfarbene Knabenkraut zählt zu den Orchideen, gedeiht auf Feucht- und Streuwiesen und blüht im Murnauer Moos von Mitte Mai bis Mitte Juni. Foto: Horst Kramer

Tour durch das Murnauer Moos

Der Klassiker ist der 13 Kilometer lange Moosrundweg mit dem Start- und Endpunkt Ramsachkircherl, genannt „Ähndl" (Ahnin), denn hier stand schon vor 1200 Jahren ein kleines Gotteshaus, das erste weit und breit. Eine kleine Erzglocke rechts vom Altar soll aus dieser Zeit stammen. Entlang der Ramsach und des Lindenbachs geht es durch offenes Gelände. Irgendwo brüten hier Bekassinen, Rohrdommeln und große Brachvögel – Vogelarten, die in anderen Schutzgebieten bestenfalls namentlich bekannt sind. Nach knapp vier Kilometern zeigen die Markierungen in ein Waldstück und weiter zum Bohlenweg durch den Langen Filz – zweifelsohne ein Höhepunkt der Tour. Wer in Westried nach immerhin 7,5 Kilometern müde ist, kann von hier mit der Eisenbahn nach Murnau dampfen. *kram*

„Hinfallen, aufstehen, **weitermachen**"

Das ist das Lebensmotto des Tour-de-France-Helden und Ex-Profis Marcel Wüst

Dieser Steckbrief eines Radrennfahrers liest sich beeindruckend: Marcel Wüst gewann allein bei den großen Rundfahrten Tour de France, Giro d'Italia und Vuelta a Espana 14 Etappen, trug das begehrte Grüne Trikot bei der Frankreichrundfahrt und eroberte als Sprinter sogar einmal das gepunktete Bergtrikot. Tragischerweise stürzte er bei einem Rennen im August 2000 schwer und verlor ein Auge – das Ende seiner Karriere als Profi. Danach kommentierte der smarte Sportler für die ARD den Profiradsport. Heute lebt der 57-Jährige mit seiner Familie auf Mallorca und in Köln – und sitzt nach wie vor fast täglich im Sattel, zum Beispiel für sein eigenes Team Casa Ciclista auf Mallorca, wo er Radsportwochen für Gäste anbietet – und eben auch als Botschafter, Trainer und Begleiter der Tannheimer Rennradevents. Lesen Sie hier ein Interview mit ihm über sein Leben und über das Tannheimer Radsportmekka.

Herr Wüst, haben Sie heute schon auf dem Rad gesessen?
Marcel Wüst: Nein, heute noch nicht. Zwei Tage schon nicht, aber morgen geht's wieder weiter mit meiner Radgruppe, so rund 100 Kilometer gehen wir an.

Oben: Mit Marcel Wüst auf dem Rennrad im Tannheimer Tal unterwegs. Foto: Anna Meurer

Bei den Tannheimer Rennradwochen müssen Sie fast ein Programm wie früher bei der Tour-de-France-Teilnahme bewältigen.
Mehr noch (lacht). Bei der Tour musste ich früher ja bloß radfahren. Alles sonst wurde organisiert. In Tannheim kümmere ich mich um mehr. Ich fahre mal bei der einen Leistungsgruppe, mal bei der anderen mit, aber das ist nicht alles. Smalltalk, Technikschulung und abends zum Radstammtisch mit den Teilnehmern und manches mehr stehen da an. Dafür kein Druck und keine Kilometer fressen wie bei einer Profitour.

Verraten Sie uns bitte Ihr Geheimnis: Wie schaffen Sie das mit immerhin schon Ende Fünfzig noch so gut?
Die gute Einstellung zum eigenen Körper, eine gewisse Disziplin und eine gesunde Ernährung – mehr nicht. Das Lebensmotto dazu heißt: Ohne den Hammer in der Hand kann man nun mal kein Eisen weich hauen – will sagen, man muss immer was tun.

Inwieweit belastet oder handicapt es Sie, ein Auge bei einem Rennen verloren zu haben?
Gut, zwei wären mir lieber. Aber besser ein Auge ist weg als ein Bein. Umgekehrt allerdings hat man lieber zwei Beine weg als zwei Augen. Mein Sichtfeld ist eingeschränkt, aber damit habe ich gut umgehen gelernt.

Wie hat sich das ergeben – Sie als Radbotschafter der Region Tannheim?
Ja, ich bin Pate des Marathons geworden, schon vor etwa 15 Jahren wurde ich gefragt, ob ich einige Tage mitmachen wolle. Ich kannte die Region schon vom Profi-Training, sie hatte mir damals bereits sehr gefallen. Und gleich bei dem ersten Mal habe ich ein sehr gutes Feedback bekommen – es läuft für mich richtig gut mit den Radwochen, es ist eine supergeile Zeit.

Was sind Ihre Aufgaben, was ist Ihre Rolle während der Radwochen?
Ich bin da so etwas wie der Kümmerer. Ansprechpartner, Tippgeber, Begleiter und Motivator. Anfängern zeige ich unter anderem, wie man clever Kurven fährt oder sicher bremst, Ambitionierte bekommen spezielle Trainingstipps – nun, ich bin seit 48 Jahren auf dem Rad und ein Experte, das ist doch gut für andere. Und ich fahre natürlich sämtliche Strecken mit.

Rad-Marathon Tannheim – wer da mitmacht, sollte …
… Spaß am Rennradfahren haben. Dazu gut vorbereitet sein und sich die passende Strecke aussuchen, also lieber ein bisschen weniger machen, als sich übernehmen.

Was ist daran die eigentliche Herausforderung, was macht dieses Bike-Event so einmalig?
Das wäre wohl die Gruppendynamik – der Sog in einem großen Feld und das gekonnte Windschattenfahren. Zudem ist die Landschaft so wunderschön – die Tannheimer Region und der Bregenzer Wald – das muss man einfach mal erlebt haben.

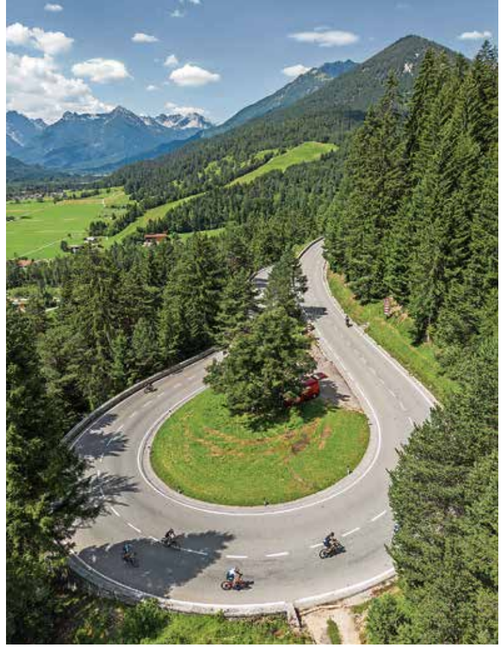
Was gefällt Ihnen besser: die Rennradwochen an Pfingsten oder die Anfang Juli inklusive der Challenge am Sonntag mit den vier verschiedenen Rennen?
Immer die, wo das Wetter besser ist und die Sonne lacht. Wir hatten an Pfingsten schon mal fast 35 Grad, aber eben auch acht Grad und Regen.

Das Hauptrennen dauert mindestens neun oder zehn Stunden, für etliche mehr, rund 214 Kilometer mit 3500 Höhenmetern – wie sollte man darauf vorbereitet sein?
Die Schnellsten schaffen es unter sieben Stunden. Wer mit mir fährt, muss neun Stunden draufhaben. Dafür braucht es schon ein gutes Mindset, man muss sich das Rennen gut einteilen, die Steigungen nicht unterschätzen und schon ziemlich gut trainiert sein.

Wie schafft es der Hobbysportler bei der Rennrad-Challenge bis ins Ziel?
Indem er das Ziel nie aus den Augen verliert, es sollte aber ein realistisches Ziel sein, das er sich vorher gesetzt und für das er sich entsprechend vorbereitet hat. Ich rate dazu in meinen Motivationsseminaren stets, sich zu fragen: Welches Ziel taugt mir und tut es mir überhaupt gut?

Welche der insgesamt 22 Rennrad-Touren im Tannheimer Tal ist Ihr persönlicher Favorit?
Mir gefallen diese kleinen Straßen im Allgäu am besten – aber mein Favorit ist die „Namlos-Runde", die runter ins Lechtal geht.

Wie gefallen Ihnen ganz persönlich Landschaft und Umgebung?
Super. Für mich als Kölner, der ohne sichtbare Hügel aufgewachsen ist: einfach wunderbar. Wohlgemerkt aber nur im Sommer – im Winter radle ich lieber auf Mallorca. Die Tannheimer Gegend ist so schön weit und offen, es gibt keine dunklen, engen Täler, wie ich das als Profi vor der prächtigen Kulisse der Dolomiten beim Giro d'Italia erlebt habe.



Ihr ganz persönlicher Tipp für diese Region lautet?
Die Augen immer offen halten, dort auch Neues wagen. Also nicht bloß in die Pedale treten, auch mal wandern und die Berge entdecken. Man kann dort so vieles machen.

Wie viele Kilometer spulen Sie denn im Jahr so ab?
So alles in allem etwa um die 12.000 Kilometer. Davon vielleicht fünf private Ausfahrten. Zum Vergleich: In meiner Zeit als Profi waren es 30- bis 35.000 Kilometer Jahr für Jahr.

Für Ihre Zukunft wünschen Sie sich?
Gesundheit und Spaß am Leben haben – und der Menschheit wünsche ich endlich Weltfrieden und ein lebenswertes Leben für möglichst alle.

Das Interview führte Christoph Trick.

Beim Radmarathon geht es bergauf und bergab. Auf der 103-Kilometer-Strecke überwinden die Teilnehmer rund 760 Höhenmeter. Foto: Achim Meurer

Das heimliche **Rennrad-Eldorado**

Das Tannheimer Tal in Tirol inmitten der Allgäuer Alpen ist im Sommer eine Adresse für alle Radsportler

Das Tiroler Hochtal grenzt an das Allgäu, liegt auf 1110 Metern und entspricht so ganz dem Klischee eines Alpenidylls. Ruhig, schön, garniert mit kristallklaren Bergseen und umrahmt von im Sonnenuntergang rot schimmernden Berggipfeln. Der Sauerstoff ist dort besonders frisch. Genau richtig für die vielen ambitionierten Radfans. Tannheim und seine umgebenden Orte Nessenwängle-Haller, Grän-Haldensee, Zöblen, Jungholz und Schattwald warten mit 22 Rennradtouren sowie Rennradwochen an Pfingsten und im Sommer nebst Rad-Marathon-Rennen als ultimative Herausforderung auf. Damit nicht genug, bietet die Region zudem Fans der etwas breiteren Reifenprofile 15 Bike-Strecken, Naturbiken mit Genussrouten und – ganz up-to-date – spezielle Routen für Gravelbiker.

Rennradwochen in der Radhochburg

Rennrad-Vorbereitungswoche, Samstag, 7. Juni, bis Samstag, 14. Juni 2025: Pfingsten im Sattel mit Ex-Profi Marcel Wüst und weiteren Topradlern verbringen? Für diese Woche unterteilt der Veranstalter in vier verschiedene Klassen: Sportive – etwas für alle, die intensiv und fordernd Rennradsport betreiben. Hobbyradler – Teilnehmer sollten regelmäßig auf dem Rennrad sitzen und längere Strecken gut meistern können. Genussradler – auch sie rennradeln zu Hause regelmäßig und wollen sich mal intensiv mit diesem Sport im Urlaub beschäftigen. Und zu guter Letzt die Gravelbiker – sportlich geht es hier abseits geteerter Straßen auf Schotterwegen hinein in schönste Natur. Die Ausfahrten dauern vier bis sieben Stunden. Rad-Marathon-Woche, Montag, 30. Juni, bis Samstag, 5. Juli 2025: Die sogenannte „Einroll-Woche" für den eigentlichen Rad-Marathon am 6. Juli unter Leitung von Marcel Wüst und einheimischen Rennrad-Guides. Eine intensive Vorbereitungswoche auf das Rennen am darauffolgenden Sonntag. Bei diesem ultimativen Konditionstest kann man sich schon mal mit der Strecke vertraut machen und an einer Fahrerbesprechung teilnehmen.

Rad-Marathon am 6. Juli

An diesem Tag wird es ernst. Allerdings kann der Velofan gleich zwischen vier Distanzen wählen, von 66, 103, 138 bis 214 Kilometer. Der Marathon findet bereits zum 15. Mal statt – mit etlichen Tausend Teilnehmern. Bei der „Königsetappe" müssen 3500 Höhenmeter bewältigt werden. Das wird durch herrliche Panoramen versüßt, etwa bei der Überquerung von Deutschlands höchster Passstraße, dem Riedbergpass auf 1407 Meter Höhe, oder beim Abwärtsrauschen durch den pittoresken Bregenzer Wald. Start und Ziel ist Tannheim. Der mehrfache Tour-de-France Etappensieger Marcel Wüst fährt als „Gradmesser" mit, für die Besten gibt es eine anschließende Siegerehrung. *Christoph Trick*

Links: An der Verpflegungsstation. Foto: Achim Meurer

Momente sind die besten Ergebnisse

Neues fürs Bike, das Green und die Wanderroute

Lassen Sie uns doch mal eine eigene neue Sportart kreieren: So einen „Schönathlon“ vielleicht. Bestehend aus den schönsten Momenten aus Golfen, Radfahren und Wandern. Ohne den Blick zur Uhr, auf Ergebnisse oder auf Höhenmeter. Siegerin oder Sieger ist jede oder jeder für sich, wann auch immer sie oder er an diese schönen, im Wortsinn bewegten Momente denkt. Eine kleine Trophäe kann man sich ja trotzdem noch gönnen. Ein inspirierendes Buch vielleicht, eine neue Klamotte oder ein cooles Teil fürs Equipment.

Texte: Kai-Uwe Digel / Fotos: Hersteller

Frauen im Sattel

Die Strecken, die Radl-Fans gemeinhin so zurücklegen, können ja unterschiedlicher kaum sein. Für die einen ist es okay, regelmäßig zum nächsten Supermarkt zu fahren, andere schwingen sich täglich als Pendler zum Job aufs Rad und die nächsten fühlen sich erst nach einer 70-Kilometer-Tour so einigermaßen gefordert. Unglaubliche 24.000 Kilometer dürfte wohl aber kaum jemand auf einen Rutsch auf den Tacho bekommen – außer es handelt sich um Tanja Willers und Johanna Hochedlinger. Die beiden Frauen haben sich auf eine abenteuerliche Tour durch 21 Länder gewagt. Mit dem ganzen Spektrum, das man gefühlsmäßig haben kann: Von Angst über Zweifel bis zum Motivationsschub und großer Freude ist da so ziemlich alles mit dabei gewesen. Darüber berichten sie in ihrem Buch „2 Frauen, 2 Räder, 1 Zelt“. Über 30 Geschichten aus erster Hand, die eines gemeinsam haben: die erlebte Gastfreundschaft, egal ob sie ihre Räder zwischendurch in Afrika, Europa oder auf der Arabischen Halbinsel abgestellt haben. Ein inspirierendes Buch – auch für Männer.
Reinlesen geht bei tyroliaverlag.at.

Wandern trifft Biken

Eine klassische Fahrradtasche ist praktisch am Bike, nervt aber sehr, sobald man sie herunternimmt und unterwegs mit ihr ist. Klobig, sperrig und schwierig zu tragen. Karl und Leander, die beiden Gründer von Otinga, haben diese Erfahrung bei einem Trip durch Neuseeland gemacht und sich vorgenommen, ein besseres Produkt zu entwickeln, das die Anwendung leichter macht. Darum auch der Markenname, der in der Sprache der neuseeländischen Ureinwohner „Lösung“ bedeutet. Nach ersten Näh-Versuchen, einem eigenen Produkt und einem erfolgreichen Pitch im TV-Format „Höhle der Löwen“ haben die beiden inzwischen eine ganze Kollektion umwandelbarer Taschen am Start, zu deren Highlights zweifelsohne das Modell „Bike & Hike“ gehört. Eine Kombi aus Wanderrucksack und Radtasche, die auch noch mit einer praktischen Lenkertasche kombiniert werden kann. Der Clou daran: Die Tasche ist trotz ihres großen Volumens von bis zu 39 Litern blitzschnell zum Trekking-tauglichen Rucksack umgewandelt. Das klappt schon beim ersten Mal perfekt, genau wie die verlässliche Sicherung mit der Klickfix-Halterung am Bike. Vom Einschub bis zum Organizer gibt es zahlreiche Verstau-Möglichkeiten an dem Teil, das Material macht einen absolut wertigen Eindruck und es sieht auch noch ziemlich gut aus. Vor allem die Variante in Rot macht richtig was her.
Alle Features und praktische Anwendungsvideos gibt es bei otinga.de.

Nachhaltig unterwegs

Die Freude ist wohl groß gewesen, als diese Nachricht im letzten Herbst beim Fahrrad-Ausstatter Schwalbe eingetroffen ist: Sie haben den Deutschen Nachhaltigkeitspreis gewonnen. Für ihr Produkt „Green Marathon“, einen Reifen aus geschlossenem Produktkreislauf, bei dem der CO_2-Fußabdruck deutlich gesenkt werden konnte. Dank fairem Gummi und recycelbaren und erneuerbaren Rohstoffen. Ohne Abstriche beim Fahren hinnehmen zu müssen. Der Pneu hat ein sportliches Profil, Pannenschutz und ist fürs normale Rad genauso geeignet wie fürs E-Bike.
Mehr dazu bei schwalbe.com.

Performance-Driver

Fehler zuzugeben kann manchmal etwas schwerfallen, aber man macht sie nun mal. Auch und gerade beim Sport, und da klingt es schon verlockend, was die Golf-Spezialisten von Callaway für ihre aktuelle Driver-Serie „Elyte X“ versprechen: entwickelt für die „maximale Fehlerverzeihung“. Einen „höheren Ballstart“ kriegt man damit auch noch hin und eine „bessere Interaktion mit dem Rasen“. Nur spielen muss man schon noch selbst.
Alle Infos zu den Drivern und zu möglichen Schaft-Varianten bei callawaygolf.com.

Wandern in Bequem

Dass ein Schweizer Sportschuh-Hersteller auch Wanderschuhe im Programm hat, versteht sich ja fast von selbst. Aber der „Cloudrock Trek“ von On ist kein Produkt zum Selbstzweck, sondern überzeugt durch seine innere und äußere Qualität. Für einen Wanderschuh kommt er optisch ziemlich kompakt daher, trotz hohem Schaft und stabiler Sohle mit Grip-Funktion. Das Obermaterial ist abriebfest und wasserdicht und der Zehenschutz verhindert schmerzhafte Begegnungen mit herumliegendem Geröll oder tapsigen Mitmenschen. Und der Schuh ist sehr bequem: Bei der weichen „Superfoam“-Zwischensohle bemerkt man die Verwandtschaft zu Sneakers und Co., und sein Gewicht von 530 Gramm erspart einem recht viel Last am Fuß.
Es gibt Varianten für Frauen und Männer - und die Einzelheiten bei on.com.

Lässig auf dem Platz

Kleidung ist Geschmacksache. Aber so manches Stück aus dem Golf-Bereich ist auf dem Platz tatsächlich am besten aufgehoben. Es gibt aber auch Teile, die selbst nach dem Spiel noch eine richtig gute Figur machen. Die taillierte Damen-Golfjacke von Sportalm zum Beispiel. Der Stehkragen sorgt für einen cleanen Look, die Applikationen schmeicheln der Figur und clevere Details wie die verdeckten Reißverschlusstaschen machen das Teil so richtig einsatztauglich, wann immer man es braucht.
Mehr dazu bei sportalm.at.

Rock den Trail

Eigentlich ist das ein bisschen ungerecht, denn diese Bewegungsfreiheit können mal wieder nur die Frauen genießen. Außer man ist ein ziemlich mutiger Mann: Der neue Wanderrock „Blaueis“ von Schöffel wird aus recyceltem Material in 4-Wege-Stretch gefertigt, verfügt über eine integrierte Innenhose und hat eine sinnvolle Reißverschlusstasche an der Seite.
Es gibt ihn in drei Farben – alle zu sehen bei schoeffel.com.

Rucksack vom Land

Ohne Hightech-Material und Performance-Equipment: Wie hat man es früher nur geschafft, unbeschadet eine Wanderung oder eine kleine Bergtour zu überstehen? Das könnte man sich manchmal fragen, bei all der Innovation, die wir uns heute so anziehen oder auf den Rücken schnallen. „Back to the roots“, dachten sich offenbar die Landmaschinen-Experten von Fendt und spendieren ihren Fans und Zugeneigten einen Wander-Rucksack im absolut klassischen Look. Der „Classic Club International“ trägt 35 Liter, hat Applikationen aus 100 Prozent Leder, eine praktische Flaschen-Tasche und mit der Schweißeinlage auch ein zeitgemäßes Feature, das Touren im Sommer merklich erleichtern wird.
Mehr dazu im Fan-Shop von fendt.com.

Clubpräsident räumt mit **Vorurteilen** auf

Elitär, teuer und zerstört die Natur. Klischees, die heutzutage gar nicht mehr stimmen, sagt Thomas Ritz vom Münchner Golfclub MGC

Thomas Ritz, Präsident des Münchner Golfclubs.
Foto: MGC e.V.

Herr Ritz, Sie sind 59 und seit acht Jahren Präsident des MGC – vermutlich waren Sie schon als kleiner Bub auf dem Golfplatz?

Thomas Ritz: Nein, ich habe sogar sehr spät angefangen. Früher war ich leidenschaftlicher Gleitschirmflieger. Golf spiele ich erst seit 2010. Mein Onkel war Mitglied im MGC und wollte immer, dass ich mir das mal anschaue. Das habe ich ihm zuliebe dann gemacht, habe die ersten Bälle geschlagen und war sofort infiziert. Innerhalb von zwei, drei Jahren habe ich das Gleitschirmfliegen aufgegeben.

Vom Adrenalinsport zum Golf – erstaunlich!

Tatsächlich war Golf für mich lange eine Beschäftigung für ältere Herren, das meine ich gar nicht despektierlich, einfach etwas für Leute wie meinen Onkel. Da wird so eine weiße Kugel über die Wiese geschussert, so war mein Empfinden (lacht). Dass das wirklich Sport ist, versteht man erst, wenn man selbst spielt. Wenn du zu Fuß auf die Runde gehst mit 18 Loch und du trägst dein Bag oder schiebst deinen Trolley, verbrennst du dabei etwa 1400 Kalorien. Ich bin dabei so vier, viereinhalb Stunden in der Grundlagenausdauer mit einem Puls von 110 bis 112. Das ist super gesund.

Was fasziniert Sie besonders am Golfen?

Du allein triffst die Entscheidungen. Ob es gut geht oder schlecht – nur du bist dafür verantwortlich. Golf ist eine Kombination aus körperlichen und mentalen Herausforderungen. Wenn du deine 18 Loch gehst, ist das körperlich fordernd. Das merkt man vor allem am Saisonanfang, wenn man gleichzeitig die Konzentration halten soll. Konsequent gut zu spielen ist eine Herausforderung, die ich lange unterschätzt habe. Ich mag das Gesamtkonzept: Du bist an der frischen Luft, in einer guten Bewegung, verbrennst deine Kalorien, bleibst geistig fit.

Vor unserem Gespräch habe ich „Klischees zu Golf" gegoogelt – Ergebnis: Kein Sport, sondern etwas für alte Leute. Teuer. Elitär. Golfplätze zerstören die Natur.

Sport hatten wir ja schon, jetzt ein paar Zahlen: Von unseren rund 2500 Mitgliedern sind 500 Kinder und Jugendliche. Das bauen wir sukzessive aus, haben dafür Programme mit Schulen und Kindergärten. Die Förderung der Jugend steht explizit in unserer Satzung. Wir sind 1910 als gemeinnütziger Verein gegründet worden und damit übrigens der älteste Golfclub in Bayern.

Was sagen Sie zu „Golfplätze zerstören die Natur"?

Da nenne ich als Beispiel gerne Straßlach, da war der Platz vorher eine landwirtschaftliche Fläche. In so einem Fall ist ein Golfplatz immer eine Aufwertung, da gewinnt die Natur: keine Monokultur mehr, weniger Düngung und Pflanzenschutzmittel, mehr Rückzugsräume für Tiere.

Der Platz in Thalkirchen ist eher umstritten. Viele hätten diese Fläche gern als Naherholungsgebiet für alle.

Als einer der wenigen Golfplätze inmitten einer Stadt ist das ein spezieller Fall. Das Gelände im Landschaftsschutzgebiet pachten wir seit 1950 von der Stadt München. Dort gibt es mit dem letzten innerstädtischen Hangflachmoor Europas eine absolute Besonderheit. Dieses Biotop wird nach Vorgaben der Unteren Naturschutzbehörde und des Instituts für Vegetationskunde und Landschaftsökologie von unseren Greenkeepern aufwändig gepflegt. Wir beteiligen uns am „Blühpakt Bayern", einer Initiative des Bayrischen Umweltministeriums, haben Streuobst- und Blühwiesen, Insektenhotels und Totholzbereiche angelegt. Auf unserem Gelände haben wir sechs Bienenvölker angesiedelt, konnten 33 Vogelarten und 58 Wildbienenarten nachweisen, einige davon sind laut Roter Liste sogar gefährdet.

Stichwort „elitär": Kann ich Golf als Neuling einfach ausprobieren?

Jederzeit. Alle Clubs haben Schnupperangebote, für die man sich einfach nur anmelden muss. Das beginnt bei rund 20 Euro für zwei Stunden, Platzreifekurse gibt es bei manchen Vereinen schon ab 100 bis 150 Euro. Die Ausrüstung bekommt man gestellt, man braucht nur Sportschuhe und bequeme Kleidung.

Aber nach der Platzreife wird es teuer?

Im deutschsprachigen Raum brauchst du eine Mitgliedschaft, um regelmäßig zu spielen. Golfclubs haben einen Riesenaufwand für Anlagen und Infrastruktur, für Personal, Verwaltung oder Mannschaften. Dafür reichen Greenfees und Mitgliedsbeiträge nicht, für die wir als e.V. sowieso eine vorgeschriebene Deckelung haben. Klar gibt es auch Einnahmen durch Sponsoren oder Turniere. Zur Finanzierung tragen auch Aufnahmegebühren und Investitionskostenumlagen durch die Mitglieder bei. Im „Münchner Kreis" haben sich 28 Golfclubs zusammengeschlossen, alle mit unterschiedlichen Kriterien, da könnte man sich einmal umsehen, was am besten zu einem passt.

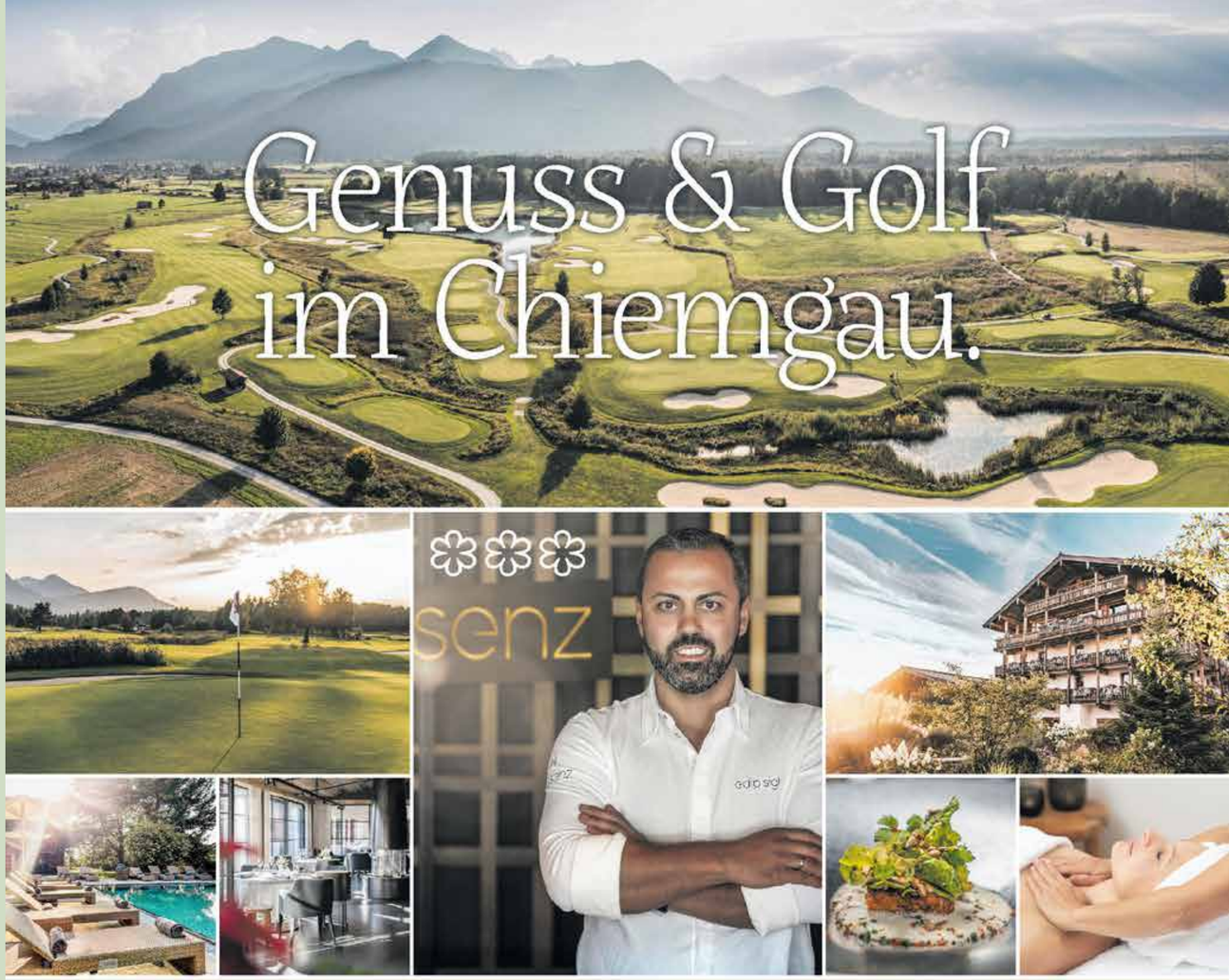
Ist Präsident eines Golfclubs ein Traumjob?

Mir macht's wahnsinnig Spaß. Ich lerne dabei Menschen kennen, die ich ansonsten nie treffen würde, manchmal entstehen Freundschaften. Das ist aber nicht mein Beruf, sondern ein unbezahltes Ehrenamt, für das ich mindestens 20 Stunden pro Woche aufwende. Im Grunde mache ich hier nicht viel anderes als damals als Unternehmer. Ich war Konditormeister mit zwei Cafés und finde diesen Hintergrund ganz hilfreich, denn auch hier im Club sehe ich mich als Dienstleister. Es gibt verschiedene Abteilungen, Gruppierungen, Kunden und Mitarbeiter. Wichtig ist eine gute Stimmung reinzubringen.

Wie hat Golf Ihr Leben verändert?

Es hat es definitiv gesünder gemacht. Durch Golf lernst du dich besser kennen und relativ schnell auch Demut. Kennen Sie den kürzesten Golferwitz? „Jetzt kann ich's." – Das wird nie stattfinden.

Das Interview führte Margrit Amelunxen.



GOLF UND 3-STERNE-KULINARIK
IN PERFEKTER KOMBINATION.

Gönnen Sie sich eine perfekte Auszeit mit Ihren Lieblingsmenschen im **Chiemgau**. Eingebettet zwischen Chiemsee und Kampenwand liegt **DAS ACHENTAL**. Unser Resort wurde mit **2 Michelin Keys** ausgezeichnet und unser Gourmetrestaurant **es:senz** erhielt mit **Edip Sigl** als eines von nur 10 deutschen Restaurants den **3. Michelin Stern**. Lernen Sie uns kennen und entdecken Sie unsere stilvollen Zimmer und Suiten, genießen Sie die traumhafte Bergkulisse auf unserem **hauseigenen 18-Loch-Meisterschafts-Golfplatz**, bevor Sie im traumhaften Spa oder weitläufigen Garten den Tag entspannt ausklingen lassen. Als krönenden Abschluss verwöhnen wir Sie in unseren drei Restaurants und zwei Hütten. Und falls Sie gleich zwei besondere Destinationen erleben möchten, begrüßen wir Sie gerne in unserem neu eröffneten **Chiemgauhof Lakeside Retreat** in einzigartiger Lage direkt am Chiemsee.

Wir freuen uns auf Sie.

Es erwarten Sie für Ihr Golfvergnügen pur:

- Leading Golf Club of Germany
- Direkter Zugang zum 18-Loch Golfplatz
- PGA Premium Golfschule
- Trainingsanlagen und ein Golfsimulator
- 5 Sterne Superior BVGA Anlage
- HIO-Fitting-Center
- Pro Shop im Haus
- Golf Lounge und das Halfway-Haus – "Seehütte10"
- Ermäßigter Greenfee für Hotelgäste
- Golf-Concierge
- Golfland Chiemsee mit 11 Top Plätzen

Mietenkamer Straße 65 · D-83224 Grassau/Chiemgau
Tel.: +49/86 41/401 0 · reservierung@das-achental.com
www.das-achental.com

DAS ACHENTAL
GOLF | SPA | RESORT

MICHELIN 2024 · MICHELIN 2024 · LES GRANDES TABLES DU MONDE · LVX Preferred · Gault&Millau · Gault&Millau

Klasse zeigen auf dem Grün

Die Golfetikette regelt Dresscode, Spieltempo und Fairplay

Keine Jeans auf dem Golfplatz, nur Poloshirts (mit Kragen) … ist das noch zeitgemäß oder reichlich verzopft? Tatsächlich existiert in manchen Clubs kein Dresscode mehr, aber es gibt andere essenzielle Regeln, die man beim Golfsport beherzigen muss. Denn ohne Verhaltensregeln gibt es keine Platzreife. Und auch ein faires Spiel ist ohne Rücksicht auf die Mitspieler, den Platz und seine Platzwarte nicht möglich. Wir klären über die Golfetikette auf. Benimm auf dem Platz, muss das wirklich sein? Was ist gegen Jeans beim Golfen zu sagen, wenn doch Sweatshirts im Theater die Regel sind? Wieso darf man einen abhanden gekommenen Ball nicht in Ruhe suchen? Und warum sich nicht durchgehend gepflegt unterhalten? Manche Regeln auf dem Golfplatz erschließen sich zumindest für Laien nicht auf Anhieb … sie machen aber dennoch Sinn. Der Deutsche Golf Verband (DGV) spricht seit 2019 nicht mehr von Etikette, wenn er die Verhaltensregeln erläutert. Die Kleiderordnung zum Beispiel stammt noch aus einer Zeit, in der man sich beim Golfen von der „breiten Masse" durch ausgewählte Kleidung aus feinem Tuch abheben wollte. Poloshirts und Stoffhosen kann sich heutzutage allerdings jede und jeder leisten, daher ist die Kleidung nur noch ein Erkennungsmerkmal auf dem Platz – wie das Golfschlägerset oder die Club-Plakette. In vielen Clubs sind Jeans aus Traditionsgründen aber nach wie vor verboten, andere Clubs (wie Riem) erlauben einen lässigeren Auftritt auf dem Golfplatz.

Das A und O ist Rücksichtnahme auf die Mitspieler

Nun aber zur „Richtlinie für das Verhalten von Spielern", wie der DGV schreibt. In deren Zentrum stehen die gegenseitige Rücksichtnahme, die Sicherheit und die schonende Behandlung des Platzes. Zur Rücksichtnahme gehört unbedingt, dass man beim Spielen die Situation der nachrückenden Spieler im Auge hat. Wenn die Golfer hinter der eigenen Gruppe beginnen mit den Füßen zu scharren oder einen mit Blicken töten – ist es dringend Zeit voranzukommen. Die erste Regel lautet daher, den flüssigen Betrieb wenn irgend möglich aufrechtzuerhalten. Man sollte aber auch die vorausspielende Gruppe im Blick haben – und erst dann schlagen, wenn sie eindeutig außer Reichweite ist. Dass das Tempo des Spiels in den

Golfen | Was hinter den Benimmregeln steckt

Mittelpunkt gerückt ist, hängt schlicht damit zusammen, dass Golf beliebt ist und mehr Leute eher weniger Zeit auf dem Platz verbringen möchten. Viele bevorzugen es, halbtags oder auch einfach nach der Arbeit eine Runde Golf zu spielen.

Trödeln ist Sünde beim Golf

Zur Rücksichtnahme gehört auch das Obacht der Golfer, man warnt andere Spieler mit dem Ruf „Fore", wenn der Ball abgleitet oder man versehentlich den Ball in ihre Richtung geschlagen hat. Dann heißt es sich wegducken und lieber nicht beobachten, wohin der Ball denn nun genau fliegt. Man sollte auch nicht länger als drei Minuten nach dem Ball suchen, im Off verschwinden oder (noch schlimmer) in den Teich waten oder fallen. Die Line hinter der eigenen Gruppe wird all das gar nicht amüsant finden. Trödeln ist Sünde beim Golf. Mehr als ein ganzes Loch zurückliegende Flights sollten daher die nachfolgenden Spieler überholen lassen. Auch die traumhafte Landschaft oder den Blick aufs Gebirge sollte man nicht ausgiebig bewundern. Der Pro wird einen darauf hinweisen, dass man das ja später vom Clubrestaurant aus tun kann.

Bloß keine Ablenkung!

Golf ist Kopfsache, das bedeutet, das Spiel verlangt den Spielern einige Konzentration ab, die sich insbesondere beim Einputten aufs höchste steigert. Wer jetzt ein Handy bimmeln oder auch nur vibrieren lässt, eine lebhafte Konversation fortführt oder es wagt, den Spieler anzusprechen, stört das Spiel erheblich. Vielleicht lässt sich derart auch die zurückhaltende Kleidung beim Golfen erklären, grelle Farben, wilde Muster, sexy Looks, all das lenkt vom Eigentlichen ab, der Konzentration auf das Spiel.

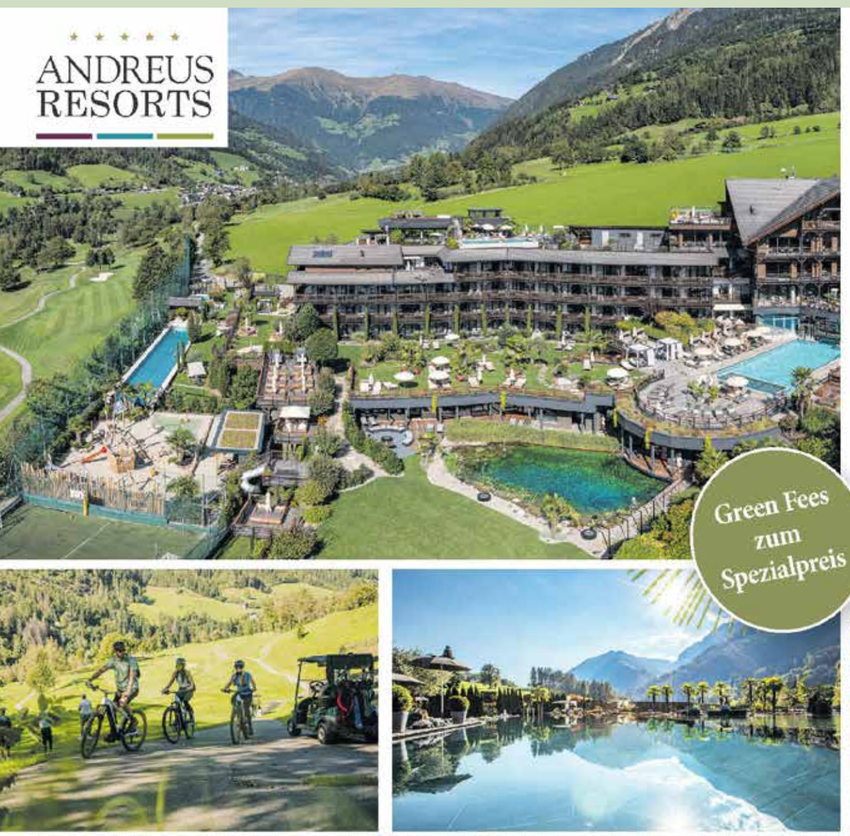
Darf man kritisieren?

Wo es auf genaueste Ausführung und Konzentration ankommt, sind Korrekturen und Zurechtweisungen unter den Mitspielern nicht weit. Aber auch hier sollte man sich unbedingt zurückhalten. Korrekturen kommen vom Pro, nicht vom Partner in der Gruppe. Man denke nur ans gemeinsame Tanzen und die peinlichen Szenen dort. Last but not least ist ein angemessenes Verhalten auf dem Platz wichtig. Man darf Pitchmarken (Einschlaglöcher auf dem Gras) ausbessern, Divots (das sind durch den Schlag aufgehobene Grasstücke) zurücklegen, Bunker harken sowie Abfälle und Zigarettenreste in die vorgesehenen Behälter entsorgen. Ein Gentleman oder eine Lady auf dem Platz zeigt sich hilfsbereit und bescheiden – ohne den Spielfluss aufzuhalten.
Info: Die offiziellen Golfregeln gelten weltweit einheitlich als Grundlage für ein Fairplay aller Golfspieler. Sie werden von den Regelinstanzen R&A (Royal & Ancient Golf Club of St. Andrews) sowie USGA (United States Golf Association) gemeinschaftlich festgelegt und herausgegeben.

Bettina Rubow

Weiße Golfschuhe sind Zeichen zeitloser Eleganz, es dürfen aber auch andere Farben sein. Die meisten Golfclubs haben einen Dresscode mit Kragenpflicht für Oberteile. Ausgeschlagene Rasenstücke gehören zurückgelegt.

Fotos: Adobe Stock (2), Pixabay



ANDREUS RESORTS
1 Marke - 1 Philosophie - 1 Familie - 3 Häuser
DIE TOP URLAUBS RESORTS
BEI MERAN IN SÜDTIROL

- Lage am 18 Loch Golfplatz & Indoor Golf
- 13.000qm Wellness & Spa davon 4.500qm Sauna World mit täglichen Showaufgüssen
- Event Dome Sauna
- 33 Meter Sportbecken (29°C)
- Ganzjährig beheizte Pools (34°C)
- Adults only Area & Fitness-Tower
- Kurse für Kinder & Erwachsene (Tennis, Reiten, Schwimmen)
- FINKI ISLAND mit Piratenschiff
- Miniclub, abgetrenntes Kinderbecken
- NEU: Sportarea mit Tennis, Padel, Pickleball, Beachvolleyball & Minigolf
- Reitstall mit Koppel und Reitschule

FAM. FINK - PASSEIERTAL/MERAN - 0039 0473 491330 - INFO@ANDREUS.IT - WWW.ANDREUS-RESORTS.IT
Andreus Golfhotel Gmbh - In der Kellerlahne 3 a - I-39015 St. Leonhard

DAS.GOLDBERG
mein wertvollstes

TRAUMHAFTE AUSSICHTEN.
IN RICHTUNG SOMMER.
AN EINEM LOGENPLATZ.
INMITTEN DER GASTEINER BERGWELT.
DAS.GOLDBERG.

Sommer GLÜCK

BIKEN. WANDERN & GOLF

Geführte Wanderungen | Rotwild E-Bike Verleih | Rabattierte Greenfees im Golf Club Gastein | 1.500 m² Wellnessbereich mit Saunawelt | Infinity Pool | Goldstollen | Naturbadeteich mit Sandstrand | Signature.Treatments

Angebot · MEIN.WERTVOLLSTES
4 Nächte inkl. Goldberg Kulinarik | Wellnessgutschein | geführte Wanderungen | Yoga- und Aktivprogramm |
ab Euro 870

DAS.GOLDBERG GmbH (FN 349671-b) · Familie Seer · Haltestellenweg 23 · 5630 Bad Hofgastein · Salzburger Land · Österreich
Tel. +43 6432 6444 · info@dasgoldberg.at · www.dasgoldberg.at

Golf **leicht** gemacht

So gelingt der Einstieg in den Sport – zum Beispiel mit einem Intensivkurs im Urlaub

Ein paar Zahlen zur Golflandschaft gefällig? Golfer hatten im Jahr 2024 in Deutschland die Qual der Wahl unter 729 Golfplätzen – ein rasanter Anstieg in den vergangenen 20 Jahren! Im Jahr 2005 zum Beispiel gab es gerade mal 657 Plätze. Auch die Zahl der Golfspieler in Deutschland wächst und wächst. Im Jahr 2024 spielten über 686.000 Menschen aktiv Golf, 45.000 mehr als noch vor zehn Jahren und 200.000 mehr als vor zwanzig Jahren. Allerdings ist es ein deutlich maskulin dominierter Sport, der von 400.000 Männern, aber nur 240.000 Frauen ausgeübt wird, wie eine Statistik für das Jahr 2023 ausweist. Zwar kennt Golf keine Altersgrenzen. Tatsächlich ist es aber so, dass Golf doch der Sport der Mid-, Best- und Silver-Ager ist – nur rund 16 Prozent sind unter 36 Jahre alt. Europaweit spielten zuletzt mehr als vier Millionen Menschen Golf. England ist in Europa das Land, in dem die traditionsreiche Ballsportart die meisten Anhänger hat. Auf den etwa 2400 Anlagen im Land tummeln sich über 760.000 Golfer. Das Erlernen des Golfsports wirkt nur auf den ersten Blick einschüchternd, denn auch hierzulande wird es immer leichter, zu vernünftigen Konditionen Golf zu spielen. Mit einem qualifizierten Golflehrer und etwas Übung kann jeder die Grundlagen wie die Techniken des Schwungs, das Abschlagen, das Putten, das Chippen und andere wichtige Aspekte des Spiels lernen. Wen der Sport reizt, der sollte sich nicht von Hemmschwellen wie zeitlichen Aspekten, dem vermeintlich elitären Gehabe oder finanziellen Gründen wie kostspieliger Ausrüstung oder Mitgliedschaft abhalten lassen. Längst hat sich Golf zum Volkssport entwickelt, anfangs spielt man mit Leihschlägern oder gebrauchten Schlägern und Neun-Loch-Anlagen für eine schnellere Runde erfreuen sich großer Beliebtheit. Nahezu alle Golfanlagen bieten übrigens Schnupperkurse an.

Wer nach so einer Lehrstunde dabeibleiben will, für den geht es zunächst darum, die Platzreife zu erlangen. Denn erst nach bestandener Prüfung in Theorie und Praxis dürfen Neueinsteiger ihren Fuß auf den Platz setzen und das erforderliche Greenfee im Clubhaus lösen. Man kann entweder einen Anfängerkurs buchen oder einen Privatlehrer. Erforderlich ist im nächsten Schritt eine Mitgliedschaft beim Deutschen Golfverband. Ausgenommen davon sind einige wenige öffentliche Plätze, wo jedermann Zutritt hat.

Mit dem „Pro“ die ersten Abschläge üben

Für einen Einstieg in den Golfsport kann auch ein Intensivkurs von fünf bis sieben Kurstagen während eines Urlaubs das Richtige sein. Alles beginnt mit einem Platzreifekurs, bei dem man die verschiedenen Schlagarten erlernt, das Golf-ABC wie Theorie und Etikette, die Technik auf den Übungsanlagen und das Spielen am Platz. Absolviert man die Platzreife, so beträgt das Handicap 54. Der nächste Schritt wäre ein Turnierreifekurs, der für Platzreifespieler angeboten wird. Hier wird an der Schlagtechnik und am Handicap gearbeitet, aber auch an Taktik und Psychologie. Die Turnierreife braucht man, denn nur so darf man sich bei Turnieren mit anderen Golfern messen und sein Handicap versuchen zu verbessern. Drittens gibt es spezielle Handicapkurse für Fortgeschrittene, die ihr Handicap herunterspielen wollen. Geübt werden zum Beispiel das lange und kurze Spiel, Spezialschläge und schwierige Lagen. Ziel solcher Kurse sind eine bessere Schlagtechnik und bessere Spielergebnisse.

Ein Platzreifekurs von fünf Tagen ist nichts für Weicheier, ein wenig sportliche Ambition muss man schon mitbringen. So eine Urlaubswoche mit Crashkurs erfordert einiges an Energie, doch die traumhafte Natur und Umgebung machen sie umso lohnenswerter. Man kann sich voll und ganz auf das Spiel konzentrieren und anschließend im Wellnessbereich entspannen. Viele Hotels arbeiten in Urlaubsregionen mit Golfclubs zusammen oder haben überhaupt gleich einen angeschlossen. So hat man im Urlaub Zeit, sich mit dem Spiel anzufreunden. In den freien Stunden heißt es die Etikette und die Golfregeln lernen. Täglich geht es mit dem Golflehrer, dem „Pro“, drei bis vier Stunden über den Platz, beziehungsweise zum Übungsgreen oder zur Driving Range, dem Trainingsplatz für Abschläge. Erstmal wird das Set-up geübt, die Grundposition. Beine hüftbreit auseinander, Füße parallel, Knie leicht gebeugt, Schläger im richtigen Winkel. Los geht's mit ersten Abschlägen, gefolgt vom Chippen mit kurzen hohen Schlägen, die den Ball aus tiefem Gras oder einem Sandloch herausbefördern, und vom Putten, der hohen Kunst des Einlochens aus kurzer Distanz. Ganz normal ist es übrigens, dass am Anfang die ersten Schläge versemmelt werden und nach einer halben Stunde das ganze Grün mit weißen Farbtupfern übersät ist. Nicht umsonst bekommt jeder „Rookie“, so heißt der Golfnovize, am Anfang gleich einen ganzen Eimer voller Bälle für den Nachschub mit. Wer sich ranhält, darf sich nach ein paar Tagen über Erfolgserlebnisse freuen.

Susanne Hauck

Aller Anfang ist schwer, aber der „Pro“ hat Geduld.
Foto: Adobe Stock

Hurra! Der Ball ist zum ersten Mal ins Loch geschlagen – im Fachjargon heißt das eingeputtet. Foto: Adobe Stock

Mit smarten Golfuhren besser spielen.
Foto: Garmin Deutschland GmbH

Neue Trends im Golfsport

Innovative Ausrüstung und technologische Fortschritte beim Training prägen die Szene

Der Golfsport entwickelt sich rasant weiter. Aktuelle Releases bei den Schlägerherstellern setzen auf Hightech, die für eine bessere Energieübertragung auf den Ball sorgen. Die neuesten Schläger sind leichter, stärker und bieten mehr Präzision und Reichweite. Auch bei den Golfbällen gibt es Neuentwicklungen mit speziellen Beschichtungen und innovativen Kernkonstruktionen, die das Flugverhalten optimieren und für bessere Kontrolle sorgen sollen. Zudem machen intelligente Golf-Carts und elektronische Hilfsmittel wie Laser-Entfernungsmesser das Spiel komfortabler.

Nie wieder auf gutes Wetter warten! Dafür sorgen Indoor-Golfsimulatoren und -anlagen, die ermöglichen, das ganze Jahr über zu trainieren und zu spielen. Realitätsnahe Simulatoren ermöglichen es Spielern, in einer virtuellen Umgebung zu spielen, die beliebte Golfplätze aus der ganzen Welt nachbildet. Sie sind zudem ein wertvolles Trainingstool zur Verbesserung des Spiels geworden, da sie detaillierte Analysen des Schwungs und der Ballflugbahn liefern. Digitale Tools sind beim Golfspielen nicht mehr wegzudenken und helfen dabei, die eigene Spieltechnik gezielt zu verbessern. Mit tragbaren Technologien wie Trackman und Golfuhren wird das Training genauer und effizienter, denn sie messen und analysieren wichtige Parameter wie Schwunggeschwindigkeit, Abflugwinkel und Spinraten. Mit an Handschuhen und Schlägern befestigten Sensoren lassen sich Griffdruck und Schlägerwinkel messen. Moderne GPS-Geräte und Apps verbessern das On-Course-Erlebnis, indem sie präzise Entfernungen, Hindernisindikatoren und sogar Grünwellen-Anzeigen liefern. So können die Spieler datenbasierte Entscheidungen treffen und ihre Performance auf dem Platz steigern. Bei den Golfclubs geht der Trend zu individuelleren und modernen Mitgliedschaften. Flexible Mitgliedschaftsmodelle ersetzen zunehmend die klassische Vollmitgliedschaft. Punktesysteme, bei denen Credits für gespielte Runden genutzt werden können oder monatliche Payper-Play-Mitgliedschaften passen sich besser an den individuellen Lebensstil an. Golfplätze setzen verstärkt auf personalisierte Services bei den Spielern. Mit GPS-fähigen Carts, automatischen Buchungserinnerungen und gespeicherten Vorlieben wie Lieblingsstartzeiten wird jeder Besuch individueller und komfortabler gestaltet.

shau

Und es ist **doch Sport**

Golf ist mehr als ein „Spaziergang mit Schlägern" – und hier ist der Beweis

Wenn jemand erzählt, er spiele Golf, kann es gut sein, dass er spöttische Blicke erntet. Unter Nicht-Golfern ist der Zweifel groß, dass es sich bei dem scheinbar entspannten Spaziergang und dem gelegentlichen Abschlagen eines kleinen weißen Balls wirklich um Sport handelt. Schließlich heißt es ja schon Golf „spielen", oder? Sport, das ist doch normalerweise etwas, das mit Schwitzen, Schnaufen und Anstrengung verbunden ist. Doch wer einmal 18 Löcher gespielt hat, weiß, dass Golf zwar nicht so schweißtreibend ist wie zwei Stunden Tennis spielen, aber weit mehr ist als nur gemächliches Gehen.

Aus medizinischer Sicht kann man regelmäßigen Golfern nur gratulieren. Gerade im fortgeschrittenen Alter gibt es wenige bessere Betätigungen für Körper und Geist. Bewegung, frische Luft, langanhaltende Belastung bei niedrigem Puls, muskuläre Betätigung im aeroben Bereich – all diese Faktoren fördern das körperliche und auch das mentale Wohlbefinden. Bei einer Golfrunde mit 18 Löchern machen die Spieler rund 11.000 bis 17.000 Schritte und führen dabei 100 bis 200 Schwünge durch. Das beansprucht auch die Muskulatur: vor allem die Arm-, Bauch und die Beinmuskeln. Bei jedem korrekt ausgeführten Abschlag wird mehr als ein Viertel der Muskeln des Golfers bewegt. Wer dann noch ab und zu ins Gym geht, um mit einem gezielten Krafttraining einen guten Ausgleich zu den muskulären Anforderungen zu schaffen, macht alles richtig.

Gut für die Figur, gut fürs Herz

Wenn der Golfplatz zudem in hügeligem Gelände liegt, wird der Körper zusätzlich gefordert. Selbst wer mit dem Golf-Cart unterwegs ist, macht durchschnittlich noch 6000 Schritte und verbrennt 600 Kalorien. Besser ist es natürlich, sich zwischen den einzelnen Schlägen zu Fuß fortzubewegen. Acht bis zehn Kilometer legen die Spieler in vier bis fünf Stunden zurück. Dabei werden etwa 1000 bis 1500 Kalorien verbrannt. Es wundert also nicht, dass eine Golfrunde im Kern ein Fitnessprogramm darstellt. Das tut zum einen der Figur gut: „Im Gegensatz zum Tennis werden dabei vorzugsweise Fette verbrannt", schreibt das „Deutsche Ärzteblatt". Die Fachzeitschrift zählt weitere Vorteile dieser körperlichen Aktivität auf: Wer dreimal wöchentlich Golf spielt, hat nach einem Jahr gesündere Blutfettwerte. Wer zweimal wöchentlich spielt, tut viel für die Herzgesundheit und kann das Koronarrisiko senken. Und schon 150 Minuten pro Woche erfüllen die WHO-Empfehlungen für körperliche Aktivität. Das dürfte nicht schwerfallen, denn alleine eine Neun-Loch-Runde erstreckt sich im Normalfall auf knapp 120 Minuten.

Warum Golf mehr bringt als Nordic Walking

Eine neuere finnische Studie legt zudem nahe, dass Golfspielen besser für die Gesundheit ist als Nordic Walking oder zügiges Spazierengehen. Die Wissenschaftler schickten 25 Testpersonen abwechselnd zum Nordic Walking, Spazierengehen oder Golfen. Alle drei Strecken waren gleich lang, der Gang über den Golfplatz benötigte aber deutlich mehr Zeit. Die Ergebnisse der 2023 veröffentlichten Studie waren erstaunlich: Alle drei Sportarten senken den Blutdruck. Das Golfen war jedoch der „Sieger", denn es verbesserte die Cholesterin- und Blutzuckerergebnisse mehr als das intensivere Gehen mit oder ohne Stöcke. Die Wissenschaftler führen das auf die geringere körperliche Anstrengung bei längerer Dauer zurück. „Die Studie bestätigt, dass Golf zu spielen und dabei zu Fuß von Loch zu Loch zu gehen richtiger Sport ist", sagt Julia Kettinen, Sportmedizinerin und Mitautorin der Studie „Comparative effectiveness of playing golf to Nordic walking and walking on acute physiological effects on cardiometabolic markers in healthy older adults".

Neben den körperlichen Vorteilen hat Golf auch positive Auswirkungen auf das geistige Wohlbefinden und das Nervenkostüm. Einerseits wird durch die Bewegung in frischer Luft und freier Natur Stress abgebaut. Golfspielen ist auch Training für den Kopf. Es erfordert Geduld, Konzentration und mentale Stärke, da man sich auf das Spiel und die Technik konzentrieren muss, um gute Ergebnisse zu erzielen. Fazit: Golf fällt definitiv in die Kategorie Sport. Und besitzt zudem den großen Vorteil, dass man ihn auch im Alter von 60 oder 80 Jahren noch ausüben kann. Unter Profisportlern wie Fußballern oder Basketballern gehört Golf zu den am weitesten verbreiteten Ausgleichssportarten. Auf dem weiten Grün kann man sich von den mentalen und körperlichen Strapazen erholen und bleibt trotzdem in Bewegung. Und noch ein gutes Argument: Seit 2016 ist Golf übrigens wieder eine olympische Disziplin – wenn das nicht letzte Zweifel ausräumt!

Susanne Hauck

Golfen ist gut für die Gesundheit. Bei einer Golfrunde werden bis zu 1500 Kalorien verbrannt.
Foto: Adobe Stock

Die Muskulatur freut sich über ein ergänzendes Dehnprogramm. Foto: Adobe Stock

Die Obstanserseehütte liegt auf 2305 Höhenmetern. Hier kann man einkehren und übernachten. Foto: Christian Haas

Unterwegs auf dem **Friedensweg**

Am Karnischen Höhenweg im Pustertal treffen nicht nur Österreich und Italien aufeinander, sondern auch eine grandiose Natur auf eine einst konfliktreiche Geschichte. So erklärt sich der Name „Via della Pace"!

Österreich oder Italien? Diese Frage stellt sich hier ständig, wechselt man auf dem Karnischen Höhenweg KHW 403 doch permanent das Staatsgebiet. So kommt die Nationalitätenfrage gleich zu Beginn der Acht-Tage-Tour auf. Klar, man kann vom Osttiroler Ort Sillian aus starten, von dem aus der Weg über Almwiesen und durch dichte Wälder bergauf führt. Für das Südtiroler Sexten als generell beliebteren Ausgangspunkt spricht unter anderem der „Helmjet". Wanderpuristen mögen Gondeln ablehnen, uns sind die Komfortflitzer willkommen. So lässt sich nämlich noch am selben Tag die Tour starten und das, obwohl wir erst mittags mit Zug und Bus aus München ankommen. In Nullkommanix gelangen wir zur Bergstation auf 2041 Meter Höhe und nach einigen Kehren auf den Gipfel des knapp 200 Meter höheren Hasenköpfl. Und wow – rascher geht es wohl nirgends in den Alpen zu solch einem 360-Grad-Panorama! Im Süden baut sich das Who's who der Hochpustertaler Dolomitengipfel auf. Allen voran die wilden Zacken der Sextener Sonnenuhr, inklusive Elfer, Zwölferkofel und Einser. Täglich streift die Sonne pünktlich wie ein Uhrwerk über ihre markanten Spitzen. Dagegen wirkt der Blick nach Norden in die tiefgrüne Landschaft der Villgrater Berge geradezu lieblich. Alpineres Terrain verspricht schon der Kamm, auf dem der Karnische Höhenweg, einer der schönsten Fernwanderwege der Alpen, in acht bis elf Etappen – je nach Geschwindigkeit – Richtung Osten zieht. Los geht es auf dem schneidigen Grat über den Helm zur Sillianer Hütte auf 2447 Meter Höhe. Sie ist auch das erste Ziel der Sillian-Fraktion und liegt wirklich haarscharf auf österreichischem Territorium. Wir starten in den Abend mit Kaiserschmarrn und imposantem Gewitter, dem ein farbexplosives Abendglühen folgt. Was für ein Auftakt!

Nachtlager in der Obstanserseehütte

Tags darauf geht es spektakulär weiter. Das muntere Auf und Ab, aber stets auf höchstem Niveau, wird mit großartigen Blicken zu beiden Seiten belohnt. Hier die aufragenden Dolomiten, dort die aufregenden Osttiroler Bergzüge. Die baumlose, generell vegetationsarme Landschaft erinnert, zumal immer wieder Nebelschwaden aus dem Tal hochziehen, an die schottischen Highlands. Nur geht es hier viel alpiner zu, einmal sogar – leichter Puls! – mittels waagrechter kurzer Leiter über eine luftige Passage. Immer wieder stoßen wir auf Grenzsteine, teils Relikte uralter territorialer Streitigkeiten, die 1753 durch einen Friedensvertrag zwischen Kaiserin Maria Theresia und dem Dogen von Venedig beendet wurden. Auch sie erinnern daran, dass wir mal auf italienischem, mal auf österreichischem Boden laufen. Die kleine, feine Obstanersee Hütte, die sich jenseits aller Straßen und Gondeln in einem Bergkessel an einen Mini-See schmiegt, liegt wieder in Austria. Wichtiger jedoch ist die Erkenntnis: Je schwieriger man wo hinkommt, desto weniger voll ist es. Gilt hier zu hundert Prozent. Hundert Prozent Vergnügen beschert auch die Schnapsidee, nackt ins saukalte Wasser zu hüpfen. Ein überdurchschnittlich gutes Bergsteigermenü in der Stube wärmt rasch wieder auf – ebenso das einfache Familienlager im einstigen Hasenstall. Andere Tiere lassen sich auch beim Wandern am Wegesrand blicken. So geht es an Tag drei, nachdem der mit 2687 Metern höchste Höhenwegpunkt, die Pfannspitze, gemeistert und die weite Filmoorhöhe erreicht ist, vorbei an einer Großmannschaft von Murmeltieren. Und sind das da Steinböcke in der Ferne? In der Nähe, genauer gesagt auf dem Boden, entdecken wir immer wieder Enzian, Alpenrosen und Edelweiß, die das durchaus Kondition fordernde Laufen zu einem farbenfrohen Erlebnis machen. Beseelte Stimmung allerseits! Passt also bestens zur Route, die ja auch als „Friedensweg" respektive „Via della Pace" bekannt ist.

Alte Stellungen aus dem Ersten Weltkrieg

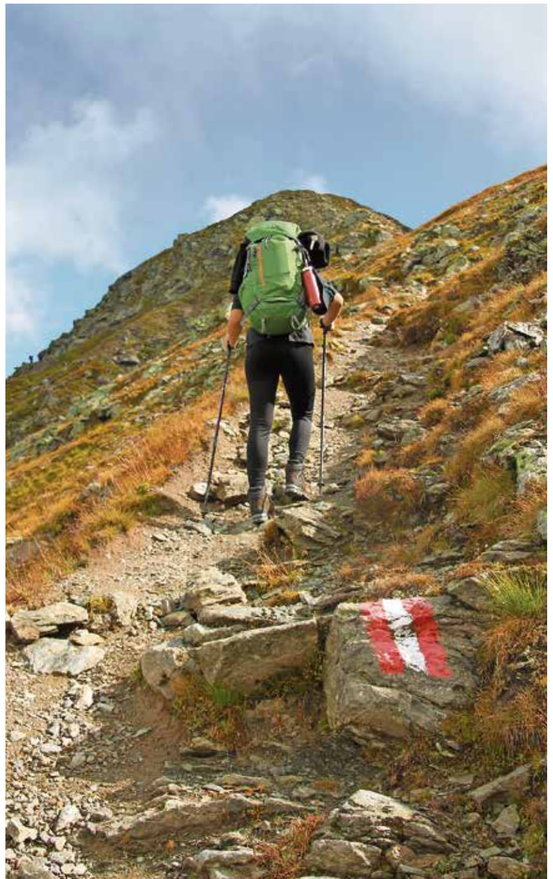
Dass hier selbst nach 1753 nicht alles Friede, Freude, Eierkuchen war, bezeugen alte Stellungen und Bunker, die an die umkämpfte Front im Ersten Weltkrieg erinnern. Bis wir zum Freilichtmuseum am Plöckenpass kommen, das den militärischen Wahnsinn von damals dokumentiert, liegen aber noch einige Anstrengungen vor uns. Auch wenn der anspruchsvolle Abstecher auf die 2589 Meter hohe Porze lockt, reicht uns der Bypass völlig, um zufrieden auf der Porzehütte anzukommen. Außerdem ist die Aussicht auf den Gipfel von hier ebenfalls sehr erhebend. Gilt ebenso für die köstlichen Kasnocken, das Top-Gericht der Region.

An den nächsten beiden Tagen stehen XXL-Etappen an: Mehr als acht Stunden sind es bis zum Hochweißsteinhaus und ebenso lang führt der Weg von dort durch meist karges Hochgebirge bis zur Wolayerseehütte am gleichnamigen See. Dort lernen wir Geologiestudenten kennen. Die kriegen sich gar nicht mehr ein, sei doch ein solches Gewässer völlig unüblich im Kalkgestein, da sich der türkisfarbene See nur über Regen und Schmelzwasser speist. „Der Karnische Höhenweg verläuft durch eine der interessantesten geologischen Regionen der Alpen", so das Fazit. Gut zu wissen: Sind grad mal keine Experten zur Hand, informieren mehrere Geotrails, dass sich im „Geopark Karnische Alpen" vor 460 bis 320 Millionen Jahren ein Meer mit Riffen und Lagunen erstreckte. Aha!

Ja, und noch eine Erkenntnis: So anspruchsvoll und hochalpin wie im westlichen Teil geht es hinter dem Plöckenpass oberhalb des Bergsteigerdorfes Mauthen nun längst nicht mehr zu, eher auf meist gutmütigen Pfaden durch eine von schroffen Zinnen behütete Wiesenwunderwelt entlang weitflächiger Almböden. Immer leicht und immer leicht bergab, bis der Weg auf 634 Höhenmetern in Thörl-Maglern auf österreichischem Boden endet. Wobei es nach Italien mal wieder nicht weit ist, gerade mal ein paar hundert Meter.

Christian Haas

Der geschichtsträchtige Karnische Höhenweg verläuft in weiten Teilen entlang der Staatsgrenze Italien-Österreich. Foto: Christian Haas



HOTEL POST

POST TOLDERHOF

Sommerpaket 5=4
21.06. – 10.07.2025

inklusive:
- 1 Tag Hardtail-E-Bike Miete
- 1 geführte Wanderung

5 Nächte ab 528 €/Person in 3/4 Pension

Familienwoche
29.05. – 07.06.2025

Bei einem Aufenthalt von 1 Woche in 3/4 Pension geht das 2. Kind (4-15 J.) FREI

Ein Tag geschenkt bei einem Wochenaufenthalt in 3/4 Pension!

Im Herzen der Dolomiten

Eigener Reiterhof 400m am Hotel

"Kinderwelt" 200m am Hotel

Gratis-Mobilität direkt am Hotel

Direkt am Pustertaler Radweg & den Olanger Almen

SÜDTIROL

Hotel Post OHG des Martin Prugger & Co. - Kirchgasse 6
I-39030 Oberolang/Südtirol - MwSt. Nr. IT00738880210
T +39 0474 496 127 - info@hotelpost-tolderhof.com
www.hotelpost-tolderhof.com

Ohne Elektronik auf Tour

Natürliche Orientierungsmittel in der Natur.
Wie man sich selbst helfen kann, wenn man mal nicht weiterweiß

Zugegeben, die Dinger können schon einiges. Man lädt sich die GPS-Daten aus Tourenportal oder Verlagswebsite aufs Smartphone oder ins GPS-Gerät, importiert die Route in die entsprechende App und braucht dann nur noch loszulaufen oder -radeln. Doch was passiert, wenn die Technik ihre Tücken aufweist? Beispielsweise wenn das Smartphone zum Laden nicht richtig eingesteckt war und morgens nur noch schlappe 15 Prozent Ladezustand zeigt? Oder man in einem Gebiet mit dürftiger Mobilnetzabdeckung unterwegs ist, wo dann die GPS-Funktion des elektronischen Assistenten nicht greift? Schluchten und Schlechtwetter sind weitere Feinde für die beliebte Smartphone-Orientierung, auf die viele Wanderfans vertrauen, reine GPS-Geräte sind auch wesentlich teurer. Daher der Tipp: Gar nicht erst zu sehr auf die Technik vertrauen, gefragt sind Basisfähigkeiten. Wer jahrelang Tastatur und Bildschirmwischen kultiviert hat und plötzlich eine A4-Seite handschriftlich füllen soll, kennt das Gefühl. Hier sind einige nicht-elektronische Methoden zur Orientierung unterwegs.

Die Karte für die Tour sollte man dabeihaben, ein Kompass hilft zusätzlich bei der Orientierung in unbekanntem Gelände. Foto: DAV

Ein Schattenwanderer im Gebirge mit der Sonne im Rücken – „unten" ist daher Süden, der Kopf zeigt nach Norden. Foto: Andreas Friedrich

Wanderkarte nutzen

Viele Elektronikfans kehren inzwischen zur klassischen Karte zurück und nutzen sie ergänzend. „Auf dem kleinen Bildschirm siehst ja nichts", heißt es dann. Es hat sich einfach bewährt, bereits vor der Tour eine Gebietsübersicht zu gewinnen: Wo sind die Talachsen, die höchsten Punkte, wie komme ich notfalls zur Infrastruktur wie Bushaltestelle, Talort mit Bahnanschluss oder Gesundheitsstation? Eine aufgefaltete Karte bildet die Region besser ab als ein Mini-Bildschirm. Die wichtigsten Serien sind die vom Bayerischen Vermessungsamt, vom Alpenverein und Swisstopo, von den Verlagen Kompass und Freytag und Berndt sowie für Südtirol die Karten von Tabacco. Je nach Gebiet und Vorhaben wählt man beim Maßstab 1:50.000 – dann mit größerem Ausschnitt – oder 1:25.000, dann mit kleinerem Ausschnitt, aber mehr Details. Die Karte kann man mit einem Kompass „norden" und entsprechend der Kompassnadel ausrichten. Oder man sucht sich auffallende oder bereits bekannte Orte wie die Brücke oder das Bachtal, um den Weiterweg zu bestimmen. Eine Basis-Kartenkunde beinhalten die Alpenvereinskarten „Naturverträgliche Skitouren", dort werden Höhenlinien, Maßstab und Unterschiede bei der Wegeinzeichnung erklärt.

Orientierung an der Sonne

„Im Osten geht die Sonne auf, im Süden hält sie Mittagslauf, im Westen will sie untergehen, im Norden ist sie nie zu sehen." Wer sich auf der Nordhalbkugel diesen einfachen Merksatz verinnerlicht, hat schon eine gute Basis für natürliche Orientierung. Das Experiment mit dem „Schattenstab" liefert hilfreiche Erkenntnisse: Ein senkrecht in den Boden gesteckter Stock bildet einen linienförmigen Schatten. Mit Hilfe von Steinen und etwas Zeit markiert man das Wandern des Schattens und kann damit die Himmelsrichtungen grob bestimmen, so fällt der Schattenwurf nachmittags in Richtung Osten – eine Art Sonnenuhr oder Sonnenkompass.

Orientierung an Landmarken

Beim Befassen mit der Karte geht es um die Wahrnehmung auffälliger „Landmarken", das heißt in der Regel Geländemerkmale wie der auffällige Berg auf der anderen Talseite, es kann aber auch die weit sichtbare Burg sein oder der Schlot eines Kraftwerks. Solche Landmarken sind hilfreich für das Anzeigen der Grobrichtung, mit der Karte dazu kann man auch Entfernung und ungefähre Gehzeit abschätzen.

Navigation anhand des Nachthimmels

Bei klarem Himmel kann man sich an den Sternen orientieren. Sogar als Astro-Laie findet man den Polarstern. Er ist ein echter Klassiker und weist den Weg nach Norden, was auch schon Generationen von Seefahrern geholfen hat. Um seine Position zu finden, sucht man zuerst das Sternbild des großen Wagens. Dann verlängert man mit dem Auge die „hintere Achse" des Wagens fünfmal – der Polarstern ist der hellste Stern in seiner Umgebung am Nachthimmel.

Orientierung mit der Uhr

Hält man eine Analoguhr waagerecht mit dem Stundenzeiger zur Sonne, befindet sich Süden ungefähr in der Mitte zwischen Stundenzeiger und 12-Uhr-Markierung.

Orientierung an Bäumen

Einzeln stehende, ältere Bäume können bei der Orientierung in freier Landschaft Hinweise geben. Der Wuchs ist durch die exponierte Situation auffällig: Von Süden her kommt mehr Licht, dadurch trägt ein solcher Einzelbaum an der Südseite mehr Laub, außerdem streben Äste in einem „Knickwuchs" schräg oder gar waagrecht nach der Sonne und nach Süden, während die Äste auf der Nordseite gerade nach oben wachsen.

Orientierung am Wind

Die vorherrschende Windrichtung in unseren Breiten ist „West", bedingt durch den Golfstrom und den Atlantik. Dies kann man oft auf Kuppen an Büschen und Bäumen ablesen, denn ihr Wuchs richtet sich nach der Streichrichtung des Windes aus.

Einzeln stehende Bäume können einiges über Windrichtung und Sonneneinstrahlung verraten. Moose gedeihen am besten in einem feuchten Milieu und nordwestseitig an der „Wetterseite".

Foto: erlebe.bayern/Thomas Linkel

Die Wetterseite von Bäumen und Gebäuden

Weltweit gibt es über 16.000 verschiedene Arten von Moos. Allen gemeinsam ist, dass sie Feuchtigkeit lieben. Da sowohl Gebäude als auch Bäume an der Südseite schneller trocknen, bildet sich Moos bevorzugt an der „Wetterseite" – dort ist wegen der vom Atlantik her kommenden Niederschläge Nordwesten.

Orientierung an Pfützen

Wege, die in Nord-Süd-Richtung verlaufen, werden von der Sonne einigermaßen gleich beschienen, dort trocknen entsprechend Pfützen gleichmäßiger aus. Ganz spannend kann aber die Betrachtung von Wegen in Ost-West-Richtung sein: Der südliche Rand wird häufiger beschattet, dadurch trocknen die Pfützen an der Nordseite schneller aus.

Andreas Friedrich

Hochwertig und variabel

Cargoräder, Allrounder, Fahrsicherheit, Reichweite: Das sind die E-Bike-Trends des Jahres

Fast 16 Millionen E-Bikes sind im Moment bei uns unterwegs. Eine beeindruckende Zahl, die der Verband der deutschen Fahrradindustrie (ZIV) aktuell ermittelt hat. Da dürften auch einige Räder dabei sein, die so langsam in die Jahre kommen, oder auch welche mit Besitzerinnen und Besitzern, die einfach mal wieder Lust auf was Neues haben. Und es gibt ja so vieles, womit die Hersteller locken: clevere Technik, coole Designs und spannende Innovationen bei nahezu jeder Spielart der motorbetriebenen Gefährte. Trotz der Häme, der Fans von Lastenrädern mitunter ausgesetzt sind, und ungeachtet der Rückrufe, die in letzter Zeit von einigen bekannten Herstellern durchgeführt werden mussten, erfreuen sich gerade die E-Bikes mit der extra Zuladungsmöglichkeit weiterhin großer Beliebtheit. Sie sind einfach perfekt für alle, die auch beim Transport gerne mal aufs Auto verzichten, oder Familien, die ihren Nachwuchs samt Einkauf ohne lästige Parkplatzsuche von A nach B bringen wollen. Entsprechend umtriebig sind die Anbieter auch dabei, ihre Modelle immer noch attraktiver auszustatten. So bietet Cube innerhalb seiner „Hybrid"-Serie Bikes mit einem Systemgewicht von bis zu 220 Kilogramm an. Die Transport-Wanne ist dabei direkt mit dem Lenker verbunden, sodass man immer den Überblick darüber behält, was man vor sich eingeladen hat. Auch das „Carrie"-Lastenfahrrad von Riese & Müller ist in dieser Hinsicht ähnlich gestaltet, allerdings mit dem Fokus auf die Platzersparnis: Die Transportbox kann auf variable Weise auf- und zugeklappt werden. Das ermöglicht viel Stauraum, wenn er benötigt wird, und sorgt ansonsten für leichtes Handling beim Fahren und Abstellen. Eine erhöhte Zuladung liegt aber nicht nur bei den Cargo-Bikes im Trend, sondern wird auch für die anderen E-Räder zum Plus im Wortsinn. 150 bis 220 Kilogramm zulässiges Systemgewicht ermöglicht es auch schwereren Fahrerinnen und Fahrern, in den E-Bike-Kosmos einzusteigen. Der Hersteller Kalkhoff hat seinen stabilen „Entice 5+"-Modellen aus diesem Segment heuer ein Update verpasst. Die Bikes tragen 170 Kilo, alle Komponenten sind jeweils auf mehr Beanspruchung ausgelegt und das „Clean Cockpit" verbannt störende Kabel aus dem Blickfeld der Fahrenden. Das entspricht übrigens auch einer Tendenz bei fast allen Anbietern: den Look der Bikes deutlich aufgeräumter zu gestalten. Bedienelemente, Akkus und Motoren sollen optisch möglichst mit dem Rahmen verschmelzen, „vollintegriert" sein – so nennen das die Marketing-Abteilungen. Bei der Traditionsmarke Victoria setzt man beim „Utylion" vor allem auf die größtmögliche Einsatzmöglichkeit: 180 Kilogramm zulässiges Gesamtgewicht, Verstaumöglichkeiten am Rahmen und die optionale Doppelakku-Version machen das Rad auch für längere Reisen tauglich.

Immer mehr Bedienelemente werden in den Rahmen der E-Bikes integriert. Foto: Simplon

Das SUV als Bike

Beide Modelle gehören in das sogenannte „Allroad"-Segment oder werden als „SUV-Bikes" bezeichnet. Aufgrund der kraftvollen Akkus, der markigen Optik und der Variabilität beim Fahren gehören sie zu den trendigsten Modellen im Moment. Eigentlich sind sie eine Mischform aus E-Mountain- und E-Trekkingbike und vereinen im Idealfall das Beste aus beiden Welten, ohne bei speziellen Bedürfnissen wie dem gemütlichen Fahren oder auch einem leichten Trip ins Gelände zu viele Abstriche machen zu müssen. Auch das neu aufgestellte Portfolio von Simplon aus dem österreichischen Vorarlberg trägt diesem Trend Rechnung: Mit dem „Sengo E" haben sie nun ein Einsteiger-SUV-Bike am Start, das zwar nur 150 Kilo trägt, aber dennoch mit seinem modularen Akku-Konzept und dem schicken Design überzeugen könnte. Die hochwertige Verarbeitung und die stabilen Komponenten machen SUV-Räder nicht gerade zu Schnäppchen. Wer sich für so ein Rad begeistert, muss beim Neukauf meist etwa zwischen 5000 und 9000 Euro auf den Tisch legen. Neben diesem Konzept, das schon ein wenig dem der entsprechenden Autos entlehnt ist, hat es auch eine Technik aus dem Kfz-Bereich inzwischen an die E-Bikes geschafft. Räder mit ABS (Antiblockiersystem) werden seit zwei, drei Jahren immer beliebter und werden es aufgrund des höheren Angebots in diesem Jahr noch verstärkt auf die Straßen und Wege schaffen. Darüber, ob das Fahrrad-ABS zu den unbedingt notwendigen Features gehört, lässt sich sicher streiten. Der Fahrsicherheit gerade von schwereren Bikes ist es aber auf jeden Fall dienlich. Auch der ADAC empfiehlt es – zumindest für „sehr sicherheitsbewusste Radfahrende" und rät weiter, sich beim Händler ausführlich dazu beraten zu lassen, die Technik in Ruhe auszuprobieren und später das Bremsen mit ABS auch ein wenig einzuüben.

Weniger kann auch mehr sein

Das Design der neuen E-Bikes ist insgesamt filigraner und das trifft auch auf den Antrieb zu: Akkus und Motoren haben längst nicht mehr die frühere Klobigkeit und sind trotz kleineren Ausmaßes oft deutlich leistungsstärker. Eine Reichweite von 200 Kilometern ist mitunter jetzt schon möglich und könnte bald zum Standard für alle werden. So wie vielleicht auch der Riemenantrieb, der immer häufiger angeboten wird. Er soll langlebiger sein, wartungsärmer, leiser und auch sauberer als die gute alte Kette. *Kai-UIwe Digel*

Kein Kabel zu sehen: Cleanes Design beim SUV-Bike. Foto: Kalkhoff

Foto: Adobe Stock

Funkstille auf zwei Rädern

Wenn der Urlaub zur digitalen Entziehungskur wird

Ich hab mein Handy daheim liegen lassen." – „Das kann nicht sein, du hast es bestimmt irgendwo." „Nein, ich glaube nicht." Diese folgenschweren Sätze fielen, kurz nachdem sie ihre Räder im Zug nach Venedig verstaut hatten. Die allererste Fahrradreise nach Italien, sie mit ihrem nagelneuen E-Bike, er als erprobter Fernradler mit seinem alten Mountainbike. Da ist doch unsere gesamte Tourplanung drauf, merkte er kritisch an. Womit er einen empfindlichen Punkt traf. *Er* ist nämlich offiziell zuständig für Karte & Route. *Sie* für alles andere inklusive Meckerei, wenn seine Routen in die Irre führen. Was sie öfter mal tun … (Findet er überhaupt nicht.)

Die Route war dann das geringste Problem. Schließlich fahren sich Umwege mit dem E-Bike leicht, was sind schon zwanzig Kilometer mehr, wenn man quasi auf einem Mofa hockt? (Sieht er naturgemäß anders, will aber nach wie vor kein E-Bike haben.) Nein, das Hauptproblem bestand darin, dass sie sein Handy benutzen musste. Das war ihm offensichtlich nicht sehr lieb. (Warum eigentlich, wagte sie nicht zu fragen.) Sie brauchte sein Handy, erst einmal, um ihre gekappten Kontakte über die zweiwöchige Funkstille aufzuklären, es waren ja nicht nur private, sondern auch berufliche Kontakte darunter. Was zum nächsten Problem führte. Denn sie verwendete sein Handy in der Folge auch, um sich über die Amputation ihrer Kontakte mithilfe seiner Kontakte hinwegzutrösten. Bisschen Profilbilder stalken, bisschen scrollen … Das würde ihre Phantomschmerzen mit Sicherheit lindern, meinte sie. Aber seine Kontakte waren ihr teilweise unbekannt. So unbekannt, dass es zu unangenehmen Nachfragen quasi kommen musste … Mehr wird hier nicht erzählt. Nur so viel: Es ist gut, dass man normalerweise nicht mitkriegt, was der Partner auf seinem Handy so treibt. Kurzum, es war nicht leicht, ohne Handy im Urlaub unterwegs zu sein. Daheim dachten die Freundinnen, dass ihr was passiert sein müsste. So lang kein Urlaubsbild von ihr und ihrem Mann gepostet, das konnte nicht mit rechten Dingen zugehen. Alle befürchteten das Schlimmste. Hinterher seufzten die einen auf und sagten: Es musste so sein, damit ihr endlich ein paar Dinge klären konntet. Schmerzhaft, aber nötig. Die anderen meinten, dass eine Handy-Pause ja immer sehr erholsam wäre – und hatten wie so oft keine Ahnung vom echten Leben. Dennoch, wenn sie's recht bedachte, hatte ihr die Pause gutgetan. Niemand war gestorben, nur weil sie ihr Handy nicht dabeihatte. Ab Tag drei vermisste sie es kaum noch, ab Tag fünf schaute sie nicht einmal mehr ins Handy ihres Mannes. Sie ist jetzt echt reif für die einsame Insel.

Bettina Rubow

Alpenstadt Bludenz
Stadtnah wandern mit historischem Flair

Ein urbaner Treffpunkt in den Bergen

Bludenz trägt das Prädikat „Alpenstadt" nicht ohne Grund. Am Schnittpunkt von fünf Tälern gelegen, trifft hier urbanes Flair auf alpine Natur. Bludenz besticht mit historischen Patrizierhäusern, romantischen Laubengängen und engen Gassen. Kleine, individuelle Läden, gemütliche Cafés und Restaurants laden zum Flanieren und Genießen ein. Dabei ist die Natur nie weit entfernt – das Naturerlebnis beginnt sozusagen bereits außerhalb der Altstadtmauern.

Wandererlebnisse – von der Stadt in die Natur

Der kulturhistorische **Sunna-Weg** verläuft nördlich von Bludenz entlang der sonnigen Talflanke. Er führt entweder in Richtung Nüziders oder durch das Klostertal bis nach Braz – immer begleitet von Ausblicken auf die umliegenden Berge. Als Themenweg laden entlang der Wanderung Infotafeln dazu ein, die Region aus einer neuen Perspektive zu entdecken.

Ein weiteres Highlight ist die **Bürser Schlucht**, eine von Eis und Wasser geformte Landschaft mit beinahe urwaldähnlichem Baumbestand. Von Mai bis Oktober kann diese einzigartige Schlucht erwandert werden – ein beeindruckendes Naturdenkmal, das Geologie und Geschichte hautnah erlebbar macht.

Wer höher hinaus möchte, nimmt die Bergbahn auf den **Muttersberg** (1.401 m) und startet von dort zu aussichtsreichen Wanderungen. Ob Gipfeltouren mit Weitblick auf Bludenz, der Kunst-Weg „Alpine Art Muttersberg" oder gemütliche Wanderungen zu umliegenden Alpen – die Möglichkeiten sind vielfältig.

ALPENSTADT BLUDENZ TOURISMUS
Rathausgasse 5, 6700 Bludenz
+43 5552 63621 790
tourismus@bludenz.at
WWW.BLUDENZ.TRAVEL

bludenz
Die Alpenstadt

Wellness- & Familien Resort

MY KRAMERWIRT

BAYERISCHER WALD

Lagunen-Pool
Eröffnung 01. Mai

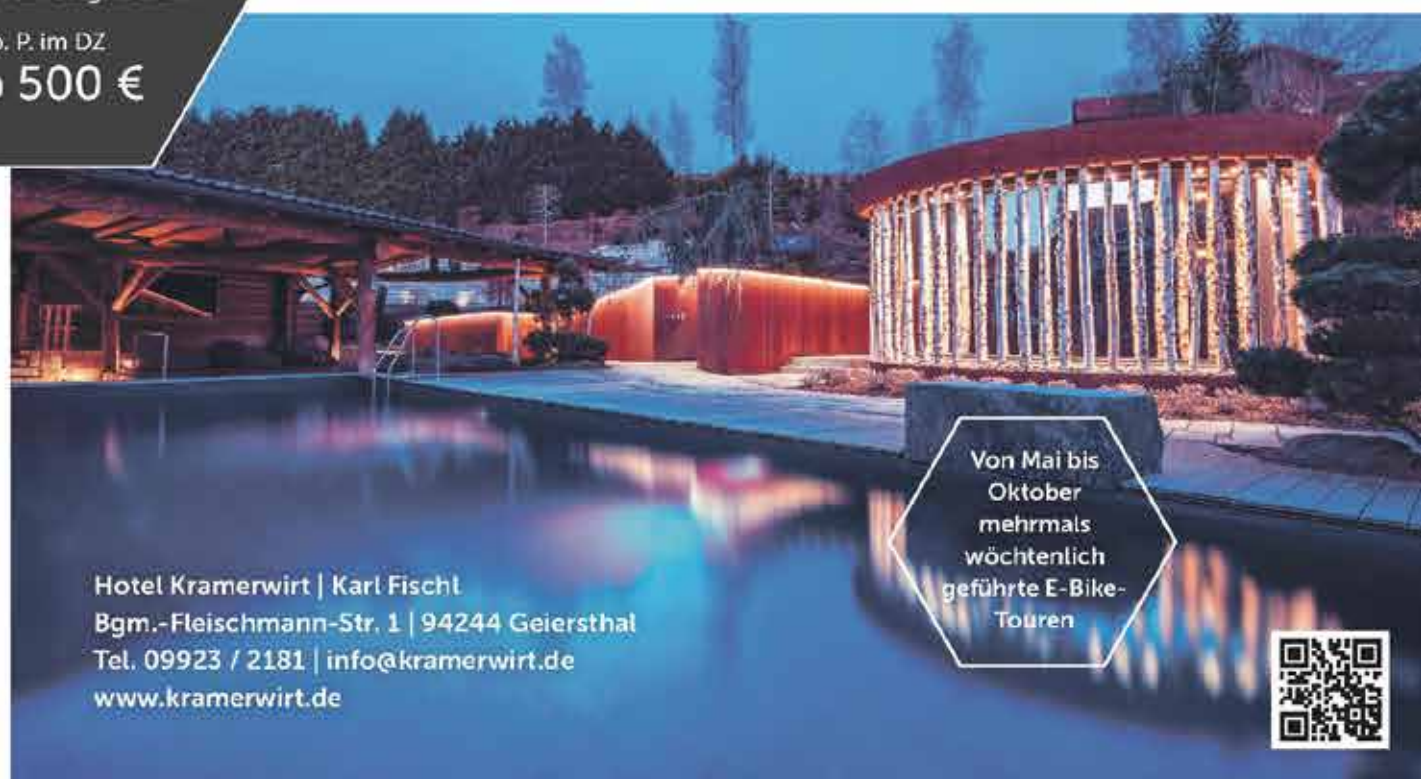
LEBE | LIEBE | LACHE

Es gibt viele Hotels,
aber nur einen
Kramerwirt

Rainbow Days
5=4
Buchungszeiten
siehe Homepage
p. P. im DZ
ab 556 €
inkl. ¾ Pension

Kennenlern-Tage
3 Nächte inkl. ¾ Pension
+ 109 € Wellnessgutschein
p. P. im DZ
ab 500 €

TIPP
Aktiv- & Vital
Programm



Von Mai bis
Oktober
mehrmals
wöchtenlich
geführte E-Bike-
Touren

Hotel Kramerwirt | Karl Fischl
Bgm.-Fleischmann-Str. 1 | 94244 Geiersthal
Tel. 09923 / 2181 | info@kramerwirt.de
www.kramerwirt.de